中國名菜譜

第十一輯

云南、貴州、广西名菜点

中 国 名 菜 譜

第 十 一 輯

云南、贵州、广西名菜点

商业部飲食服务业管理局編

輕 工 业 出 版 社

1965年·北 京

内 容 介 紹

中国名菜谱是以总结介绍我国各地名菜、名点的制作方法，继承和发扬祖国优良的烹饪技艺为目的。

本辑专門介绍云南、贵州、广西三个省区的名菜点。

滇菜(云南菜)、黔菜(贵州菜)和桂菜(广西菜)的烹调艺术，在我国享有一定的声誉。滇菜以蒸、炸、烧、炒为主，口味偏重于酸、辣、麻、甜；黔菜擅长煎、炒、炸、燉，品味鲜而不腥、油而不腻；桂菜以对山珍野味的烹调方法著称，能烹制出菜的本味，味道以鲜香、酸甜、微辣为特点。本辑共介绍了滇、黔、桂三个省区的名菜一百零六种，滇、黔名点二十一种。

本书对于各种菜点的制作方法，叙述尽量从详，并对有些菜点名称的来历和特殊用料作了必要的注解。原料用量均按十两制计算。

本书是由商业部饮食业服务管理局在云南省商业厅、昆明市福利局、贵州省商业厅、广西僮族自治区商业厅、南宁市饮食服务管理处的大力支持下，组织名店名厨师编写而成。可供全国各地饮食业职工、厨师和厨师训练班或有关学校的师生学习参考。

目　录

名　菜

（黔　菜）

名小吃

（滇　点）

（黔　点）

名　　菜

（滇　菜）

（从一到五九共五九种菜是根据云南省名店名厨师操作经验整理）

一、汽锅鷄[1]

（一）原料：

肥壮仔母鸡（重三斤）一只		精盐	四錢
味精	一分半	胡椒	一分

（二）制作方法：

1.将母鸡宰杀后，用60～70°C的热水烫透，拔干净羽毛，再剖腹掏出內脏（鸡胗、鸡肝拣出留作别用），以清水漂洗去血水和污物。然后切下鸡颈，再将鸡颈切成三段，鸡头从中切成两半，翅膀每只切为两段，鸡腿从膝关节处切断，切下小腿，让大腿还连在鸡身上。鸡身劈成两半，每半再纵断两刀，横断一刀，切成均匀的六大块。全鸡共切成二十三块，再用清水漂洗干净，沥干水分待用。

2.取特制汽锅（图1）一只，把沥干水分的鸡头、鸡颈放入汽锅底层，第二层放鸡脊肉和骨头较多的鸡块，上层放

---

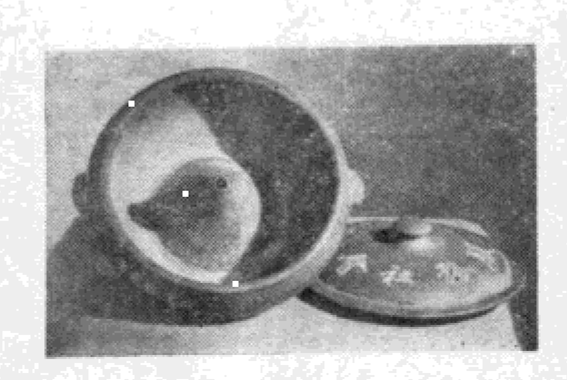
[1] 汽鍋鷄是云南名菜，已有二百多年历史，在清乾隆年間有用阳遲鍋烹鷄的方法，这就是汽鍋鷄的前身。后来建水县窯业把阳遲鍋改成汽鍋，就成了現在的形状。一九四七年昆明市开設一家“培养正气”飲食店，大量售卖汽鍋鷄，并仿照这种作法，烹制汽鍋鴨、汽鍋鴿等菜品，味道同样可口。



甲、汽鍋外形



乙、汽鍋內形（一）



丙、汽鍋內形（二）

图1　汽　　鍋

鸡脯肉块，鸡脯肉是丰腴齐整地排列在面上，显得很肥美，再撒上精盐，盖上锅盖，用绵纸涂上浆糊把汽锅口边缘密封，使不漏气。

3.取口小肚大的大砂罐一个，放入沸水十斤，罐口用新抹布环绕围起，把汽锅放在罐口上面，置于旺火上烧四小时（一定要用旺火，使水在罐內始终保持大沸程度，若水蒸气不足，鸡肉不易熟烂，湯汁也少），鸡肉熟烂后，湯汁增多，即揭开锅盖，撒上胡椒粉和味精，用洁净抹布揩去汽锅边的糊纸，盖上盖即可放在大盘內上席。

（三）特点：

此菜原汁原味，湯色澄清，味鲜肉嫩，营养丰富。

烹制汽锅鸡的佐料和配料，可根据食者口味适当增减，如用虫草（是一种名贵中药），可制成虫草汽锅鸡；用三七粉（“三七”也是一种名贵的中药，用生三七放入沸鸡油中炸过，再碾成细粉即成三七粉）代替虫草，则制成三七汽锅鸡。用虫草、三七粉制成的汽锅鸡，有补血养气的功效。此外用火腿、冬菇切成片，放在鸡肉上面，摆成各种图案，可增加此菜的美观。

二、酥炸竹蚕❶

（一）原料：

竹蚕	两筒(约八两)	麻油	二錢
花椒粉	四分	精盐	二錢
味精	三分	菜油	三斤(实耗一两半)

（二）制作方法：

1.把竹筒破开，将竹蚕倒入开水锅中烫死，用筲箕捞起滤干水，凉冷待用。

2.油锅放在小火上烧到四五成热，把竹蚕放入锅内炸成黄色，即捞起。炸竹蚕一定要用小火温油，如油过热，把竹蚕炸破，就会影响菜的质量。倒出炸油，仍把竹蚕放入锅内，加入味精、精盐、花椒粉，端起炒锅颠抖，使各种佐料与竹蚕混合均匀，倒入盘中，淋上麻油即成。

（三）特点：

此菜竹蚕外皮酥脆，蚕肚内含有白浆，味甜，芳香扑鼻，营养丰富。

---

❶ 竹蚕是云南省红河自治州地方特产，当地称竹蛆，它生长在苦竹中，形状和蚕相似，但較蚕小些，色乳白。

三、红烧鹿筋

(一) 原料：

鹿筋	一副	十香菜片	二錢
蠔油	二錢	白菜	二錢
胡椒粉	二分	咸酱油	三錢
精盐	五分	火腿	六两
玉兰片	五錢	熟鸡皮	一两
蒜片	五錢	麻油	一分
黄酒	三錢	老蛋片	二錢
生鸡	半只	葱姜	二錢
猪油	二錢	上湯	六两
味精	三分		

(二) 制作方法：

1.鹿筋用斧捶去苦皮，并捶成绒后放入冷水湯锅内煑六小时左右，取出凉冷，用刀剔去鹿肉，切成约一寸二分长的小段，在沸水中氽二、三次，除去腥膻气味，再放入锅中用白湯氽一、二次待用。

2.把火腿切片，生鸡切生块，待用。蒜片用油过一道，用碗装着，加白湯放入蒸笼內蒸出汁水待用。

3.将切好的鹿筋放入扣碗的底上，上面放火腿片、生鸡块，加入黄酒、蠔油，扣好，放入蒸笼內蒸一小时左右，蒸至鹿筋酥烂为宜。

4.将炒锅放旺火上，加入上湯，煑沸，打去泡沫，把老蛋片、熟鸡皮片、白菜、玉兰片，胡椒粉，味精及蒸着的蒜片汁和酱油、猪油、精盐放入，调成汁后把蒸笼內的鹿筋端出翻入盘中，把调好汁水浇上，洒上麻油即成。

（三）特点：

此菜是云南特产，富于营养，香烂柔滑，味浓，滋补效力很大。

四、菠菜丸子

（一）原料：

肥猪肉	四两	猪脊瘦肉	五两
鸡蛋清	三个	熟火腿	一两
熟鸡肉	二两	水发玉兰片	六錢
水发冬菇	一两	胡椒粉	二分
味精	四分	上湯	半斤
麻油	二分	菠菜	二斤
精盐	四錢	葱、姜	各一分
湿淀粉(即团粉)	四錢	猪肉皮	一块

（二）制作方法：

1.猪脊瘦肉去掉红筋，切成大薄片，肥猪肉也切成薄片，一起放入冷水中漂洗去肉上的血水和污物，然后捞在洁净白布上包裹拧干。取猪肉皮一块，平铺在案板上，把肥瘦肉片放在猪皮上面，用刀背捶成肉茸，放入碗內。蛋清放碗內用筷子搅打，至起泡沫时，倒入肉茸碗里，再加湿淀粉，用筷子迅速搅匀。葱剝去外皮，切成小段并用刀拍一下，姜用刀刮去老皮，拍碎，都放在碗內，加入沸上湯（五錢），浸泡五、六分钟，待湯汁冷却以后，随即把湯汁滗到肉茸碗內，葱、姜渣子弃去不用，接着加入胡椒粉（一分）、味精（二分）、精盐（二錢），继续用筷子向一个方向搅旋三、四十下，至各种原料完全混和起粘性时，随即用手挤成如拇指大小的肉丸，待用。

2.菠菜拣洗干净，放入沸水锅中烫软，移入冷水中漂凉后，捞出，把水分挤干，切成一寸长的细絲。水发玉兰片、水发冬菇（去蒂洗净）、熟火腿和熟鸡肉都分别切成一寸长的细絲，把以上五种配料掺和一齐拌匀，摊在案板上，把肉丸放在上面，滚动几次，使肉丸周身均粘上一层细絲，即制成菠菜丸子，上笼蒸七、八分钟即熟，取出放在盘內。把粘滚剩下的各种细絲理齐放在碗底，也可摆成各式图案，把菠菜丸子扣在上面，再入蒸笼內用旺火蒸十五分钟，取出复入大湯盘內，同时把上湯四两半倒入锅內烧沸，撇去湯面泡沫，放入味精（二分）、胡椒粉（一分）、精盐（二錢），随即浇在湯盘里，再洒上麻油即成。

（三）特点：

此菜味鲜美，柔嫩香醇，入口不腻，营养丰富，且有青红黄白黑五种颜色，甚为美观。

五、火夹乳餅

（一）原料：

中筒火腿❶	四两	乳饼❷	半斤
青菜头(即苦菜心)	四两	味精	四分
胡椒粉	二分	麻油	四分
猪油	四錢	精盐	一錢
上湯	六两	葱花	一錢

❶ 中筒火腿：即上腰峰部的火腿。

❷ 乳餅制法：羊奶一斤放入鍋內用旺火烧沸，即倒入碗內，加入鲜番茄汁（或酸羊奶）五錢攪匀，用洁布盖好，让它沉淀二十分鐘，然后倒入特制的木箕內，木箕內放粗眼白布一块，把羊奶包裹好，上面盖上一块木板，再放上重物压好，象做豆腐的操作方法一样，过一小时左右，羊奶中的汁水被压榨滲出木箕外，即制成和豆腐块相似的乳餅。

（二）制作方法：

1.将火腿刷洗干净，放入湯锅里煮至七成熟捞出，冷却后切成八分宽、二寸长、一分厚的片，乳饼切成二寸长、三分厚的小块待用。

2.青菜头修去皮，切成三分厚、一寸半长的块，放入沸水中煮十五分钟，煮青菜头时放入苏打少许，以保持青菜头的碧绿色。捞出后放入冷水中漂十分钟（漂除青菜头的苦味），捞出沥干水分，用精盐（四分）、猪油（四錢）、味精（二分）拌和略腌待用。

3.把腌拌好的青菜头放入扣碗底，将火腿、乳饼一片间一片排好，放入扣碗内，也可摆成形象花纹，随即放入蒸笼内蒸十五分钟即熟。临吃前把上湯倒入炒锅内煮沸，撇去泡沫，放入葱花、胡椒粉（二分）、味精（二分）、精盐（六分）、麻油调和，将火夹乳饼复入湯盘内，迅速浇上湯汁即成。

（三）特点：

此菜是云南名菜。乳饼是当地特产食品，内含脂肪、蛋白质、维生素很多，口味香鲜，质地柔软，清爽不腻。

六、鷄絨豆花

（一）原料：

鸡脯肉	二两	肥猪肉	二两
马鱼肉[1]	二两	鸡蛋清	二个
精盐	四錢	胡椒粉	一錢
麻油	二錢	生豆浆	一斤半

[1] 馬魚：云南地方的一种特产，生长于省内的河水中，昆明市滇池内亦有生产。此魚头尖尾細，魚鱗細小，和草魚相似，魚刺少，肉洁白、細嫩，每年春末夏初出产最多，其它季节虽有生产，但数量較少。大的重二斤左右，小的七、八两。

葱、姜	各二錢	石膏水	三錢
上湯	二两		

（二）制作方法：

1.将鸡脯肉先剔筋，连同肥猪肉、马鱼肉切成片子，放冷水内泡二十分钟，捞出后再用干净毛巾包着，将水分拧干，用刀背捶成茸，放在碗内待用。

2.上湯倒入锅中放火上，放入葱、姜，制成葱姜汁，再放入胡椒粉及精盐待用。

3.把捶好的各种捶料，加入鸡蛋清二个，用筷搅拌匀，再把调好的葱、姜汁调入待用。

4.把生豆浆放入锅内煮沸，即盛在缽内，用勺舀出四两，二两留用，二两放入捶料碗内，搅和再倒入缽内，再把石膏水放入搅拌均匀，最后放在蒸笼上蒸二十分钟，即成鸡绒豆花待用。

5.临吃前把留用的二两豆浆放入锅内煮沸，倒在煮成的豆花上并加上麻油即成。

（三）特点：

此菜是云南特殊风味菜，吃时可加入酱肉末，或蘸着吃，其味清香醇厚，鲜嫩不腻。

七、生煎鷄蓯

（一）原料：

鸡蓯❶	二斤四两	猪油	一两二錢

❶ 鷄蓯：蓯音宗。鷄蓯是菌类野生植物，是云南富民地区的特产，生长在山背阴处的草丛和树根附近，生长期約二个月左右。鷄蓯的形状和蘑菇相似，但比蘑菇大得多。根很长，大的长一尺半左右，粗約二、三寸。小的和茭白相似，五、六寸长，一寸粗。根与头都可食，尤其根肉細嫩，味极鮮美，最为好吃。

精盐	二錢	花椒粉	一錢
麻油	二錢		

（二）制作方法：

1.将鸡㙡削去皮，用干净毛巾揩干净，用刀把鸡㙡切成四分厚斜块待用。把花椒粉和精盐拌成椒盐。

2.把猪油（六錢）放入炒锅內，在旺火上烧热，即提取炒锅旋转几下，使炒锅內处处有油，再放旺火上，把鸡㙡倒入锅中煎煑，待煎黃一面的时候，把锅抬起顚抖一下，使鸡㙡翻过身来，再把剩余猪油（六錢）淋入锅中，在旺火上再煎五分钟，那时鸡㙡两面都已经煎黃，即倒入盘中，洒上花椒盐并浇上麻油即成。

（三）特点：

此菜是昆明特产，是菌类中的上品菜肴，因系用生煎制法，保持了鸡㙡的本味，其味甜而香鲜，嫩而发脆，潤喉爽口，久吃不腻。

八、凉拌北风菌

（一）原料：

北风菌❶	一斤	麻油	二錢
花椒	二錢	红油❷	二錢
甜酱油	五錢	麸醋	一两
白糖	六錢	精盐	四錢

❶ 北风菌：又称梨窝。产于云南省內的深山中，是一种野生植物，样子和蘑菇相似。每年七月到九月間是生长时节，秋季北风刮起时，菌子生长最快，故名北风菌。此菌每个如指头粗、头如大衣扣大小，色白、肉鲜甜而脆嫩，烹熟后仍不变色。

❷ 紅油：用紅辣粉（二两）、植物油（四两）、花椒粉（二錢）制成，先把紅辣粉、花椒粉放入碗內，再把油炼熟后倒入即成紅油。

干辣椒	二錢	咸酱油	六錢
葱姜汁	二錢	味精	二分
植物油	四錢	上湯	六两

（二）制作方法：

1.将北风菌用小刀削去根脚，刮去泥沙，放水內洗凈。把上湯放入炒锅內，放火上煑沸，倒入北风菌，再煑至沸，此菌即熟，捞起凉冷待用。

2.把植物油（四錢）放在炒锅內炼熟，把干辣椒切成小段，放入，跟着放上花椒炸黄，提取其香辣味，然后把炸过的干辣椒、花椒捞出不用，把油倒入调料碗內，再把红油、麻油、甜酱油、白糖、麸醋、咸酱油、精盐、味精、葱姜汁等调成汁水待用。

3.临吃时把凉冷的北风菌装入盘中，把汁水用勺搅匀淋上即成。

（三）特点：

此菜是云南特产，其味酸、辣、麻、甜，而且鲜香嫩脆，宜于热天食用。

九、清湯鴨舌掌

（一）原料：

鴨舌、掌（去骨脚掌）各十五个		水发冬菇	二錢
熟火腿	六錢	水发玉兰片	六錢
老蛋糕❶	四錢	绿菜❷	一两
十香菜（即胡萝卜）	四錢	上湯	一斤四两

---

❶ 老蛋糕：是用鷄蛋黃加入少許水淀粉調匀蒸后凉冷而成，其色鲜黃。

❷ 綠菜：指豌豆苗、菠菜、青菜等选用一种即可。

味精	二分	麻油	一錢
胡椒粉	三分	精盐	四錢

（二）制作方法：

1.将鸭舌、掌在旺火上用水煮二十分钟，捞出凉冷，剔去脆骨，鸭掌仍要保持完整，用上湯（四两）、精盐(二錢)连同鸭舌、掌放入碗内，上蒸笼蒸约一小时，待鸭舌、掌熟烂，取出待用。

2.将冬菇、火腿、玉兰片、老蛋糕、十香菜分别切成六分宽的小块，绿菜拣洗干净切成一寸长小段待用。

3.将上湯放入炒锅内放火上煮沸，撇去泡沫，放入味精、胡椒粉、精盐(二錢)及各种切好的配料绿菜等，放入锅中煮一下，即连湯倒入湯盘内，跟着用漏勺把蒸好的鸭舌、掌移入湯盘内，洒上麻油即成。

（三）特点：

此菜汁清不混，味鲜而甜，清香不腻，是佐餐佳肴。

十、宁葱炒火腿

（一）原料：

中简火腿	二两	猪油	三錢
安宁葱白	一两	白糖	一錢

（二）制作方法：

1.将火腿洗刮干净，切成一寸半长、八分宽、一分厚的薄片。

2.把安宁葱白洗净，切成一寸长的段。把锅放在旺火上，烧热后放入猪油，倒下火腿片，在锅内搅拌二十秒钟，再把葱白倒入，继续搅拌二十秒钟，放入白糖，簸锅二下，盛入盘中即成。

（三）特点：

云南火腿，早已驰名中外。云南安宁县的安宁葱，也是比较出名的一种葱，白头多，且又甜嫩，连同火腿炒出来，色红白相间，很为美观，吃时香甜可口，宜于佐餐。

十一、网油野鷄卷

（一）原料：

野鸡	一只	肥猪肉	二两
网油	二两	干豆粉	二两
黄酒	二分	黑芥（即大头菜）	五錢
精盐	二錢	瘦火腿	三錢
鸡蛋	三个	水发冬菇	二錢
猪油	一斤	葱、姜	一錢
椒盐	一錢	味精	一分
水淀粉	四錢		

（二）制作方法：

1.把野鸡剥去皮，剔去骨，只用净肉，连同肥猪肉用刀背捶烂，再用刀剁细待用。把黑芥、冬菇、火腿、葱、姜切成细末。把鸡蛋一个打开取蛋清放入碗中，用筷子打到起泡，加上水淀粉（二錢），调成浆糊状待用。

2.把网油切成三寸宽长条，放入清水内，漂去血水。打鸡蛋两个，取蛋清放在碗内，用筷子打到起泡，调入水淀粉（二錢）、精盐（一錢五分）、胡椒粉、味精、黄酒，然后把剁好的野鸡肉放入蛋清内，用筷调匀成鸡泥。将网油铺开，把拌好的野鸡泥铺在网油上，用竹筷压一条长槽，随把剁细的黑芥、冬菇、火腿、葱、姜等放入野鸡泥长槽内，然后把网油包裹成长卷，用调成浆糊状的淀粉浆把口粘起来，再用

刀切成六分长小段，放入干豆粉內滚一下，使干豆粉粘在小段鸡卷上。

3.将锅放在大火上，放入猪油烧热到60°C，放入鸡卷炸成金黃色（炸油约耗二两），捞出放入盘中，洒上花椒粉与盐拌成的椒盐即成。

（三）特点：

此菜是云南特产，为当地筵席名菜。味道鲜香，外焦內嫩，酥松可口。

十二、清湯甜笋

（一）原料：

甜笋❶	二斤	熟火腿	一两
老蛋糕	二錢	绿菜	四錢
胡椒粉	二分	味精	四分
上湯	一斤六两	瘦猪肉	四两
黄酒	二分	精盐	一錢
麻油	少许		

（二）制作方法：

1.将甜笋去壳，用刀修去外皮（甜笋不能沾冷水，沾冷水则容易麻手），再用干净毛巾揩干净，切成四分宽、七分长、二分厚的小块，再横刀把甜笋拍破。瘦猪肉切成大薄片，放入冷水內漂去血水，捞出待用。

2.将火腿切成比甜笋略小，长七分、宽五分的薄片，老蛋糕切成小块，绿菜拣洗干净待用。

---

❶ 甜笋：出产于云南省蒙自、箇旧、开远等地，以开远出产的甜笋質量最好。甜笋肉細嫩，味甜，每年冬末春初是甜笋盛产季节。大的重三、四斤，一般在一斤重左右。

3.把上湯放在炒锅内烧沸，放入瘦猪肉片煑约十分钟，撇去泡沫，此时湯清味鲜，瘦猪肉片已完全熟烂，随即把瘦猪肉捞出不用（放瘦猪肉是为了提高湯的鲜味，如湯好也可以不放）。继放入火腿片、老蛋糕、绿菜、精盐、味精、胡椒粉、黄酒，再把拍破的甜笋块倒入锅中，在湯内煑沸三次，倒入盘中，洒上麻油即成。

（三）特点：

此菜是云南特产，又脆又嫩，汁清不混、鲜香适口。

十三、鸡絲虎掌

（一）原料：

干虎掌菌[1]	一两六錢	生鸡脯肉	二两
绿豆芽	三两	韭菜（用白头部分）	一两
味精	二分	胡椒粉	四分
麻油	六分	鸡蛋清	半个
水淀粉	二錢	精盐	二錢
猪油	二两		

（二）制作方法：

1.用小刀削去虎掌菌根上泥土后，用清水淘洗，直至把菌内沙土完全洗去，再放入清水中泡半小时，使它软化（水不宜过多，以能淹沒菌为度），捞出切成絲。泡菌水带有香味，可把杂质沉淀滤出后留用。

---

[1] 虎掌菌：盛产于滇西元永井一带的深山草丛中，夏秋之交，是該菌的生长期。虎掌菌分黄、黑两种，黄色虎掌菌味較苦，質量不好，黑色虎掌菌肉细嫩，味鲜香。虎掌菌經过烹熟后，气味芳香，能在很远的地方聞到。菌茎高1～5寸，空心，生独根，入土深五、六分左右。菌帽的底部生毛，好象駝絨，表面略带小斑点，帽伸展形如虎掌，故名。

2.将鸡脯肉切成和菌丝同样大小的细丝。韭菜拣洗干净，切成一寸长的小段。豆芽摘去根须和不好的部分，在水內淘洗干净待用。

3.将鸡蛋清放碗內，加入水淀粉调匀后，将生鸡丝放入挂糊。随即将炒锅放火上，加入猪油（一两），在温油中将鸡丝滑一道，再用漏勺把鸡丝捞出待用。

4.把虎掌菌內水分挤干。另在炒锅內放油四錢，加精盐二分，把虎掌菌倒下炒一分钟，即倒入盘中，锅仍放火上，加猪油（六錢），烧热，把绿豆芽、韭菜放在锅內拌匀，接着倒入滑过的鸡丝和炒过的虎掌菌，拌炒几下后把胡椒粉、味精、精盐（一錢八分）放在碗內，加入泡菌水六錢调成稀汁，淋入锅中，用手抬起炒锅颠抖两下，这时，菌味芳香，湯汁已被吸干，即出锅倒入盘中，淋上麻油即成。

（三）特点：

虎掌菌是云南特产，其味鲜脆，香气扑鼻，如佐以荷叶饼同吃，有独特风味，深为南、北各方人士所爱好。

十四、烧火腿

（一）原料：

火腿尖子	四斤	鸡蛋清	十个
好豆粉	六两	一级面粉	三两

（二）制作方法：

1.先将火腿在旺火上烧焦，用温水刮洗干净，放入湯锅內煮达七成熟，取出凉冷，撕去火腿皮，再用烧叉把火腿叉好待用。

2.将鸡蛋清放入大碗內，用筷调散，加入好豆粉，再徐徐边搅边放入面粉调匀，即成蛋拔待用。

3.用鸡毛五根扎成小刷子待用。

4.把火腿在炭火上烤热，用鸡毛刷蘸蛋披涂抹在火腿上，要刷匀，再放在火上烤一分钟，拿出用竹签在火腿上扦一些小眼，使刷在火腿上的蛋披不起泡、不脱落，再刷上一层蛋披在火腿上，上火烘三至四分钟，待火腿已烘成金黄色，用刀把黄色一层火腿片下，又刷上蛋披再烘，可以照样刷十二次蛋披，片取六层火腿。

5.吃时将片下来的火腿，用刀将肥的切成一字条，瘦的切成薄片，铺在盘内即成。

（三）特点：

此菜香酥，是滇味筵席烧烤名菜，和面点同吃，别具风味。

十五、蜜腊火腿

（一）原料：

火腿肥膘	八两	宝珠梨[1]	二个
冰糖	半斤	水淀粉	一两
猪油	八两(实耗六钱)	白开水	八两

（二）制作方法：

1.把火腿刮洗干净，放入湯锅内，煮至六成熟捞出，冷却后切成八分宽、二寸半长条片，放入扣碗内待用。

2.将宝珠梨削去皮，用刀顺梨滚动着切成木梳背形的

[1] 宝珠梨：是云南呈貢县的特产品，此梨有两种：一种是粗柄的，皮色較粗；一种是細柄的，皮細，肉也細嫩。无論那一种水分都很多，梨肉脆甜，十分可口。相传明朝呈貢附近的跑馬山上有一座宝珠寺，寺内方丈宝珠和尚由大理带来的梨树苗培植而成，每年收摘出售，頗受群众欢迎，由此得名。

片。将猪油放入炒锅，置旺火上烧至四成温热，放下宝珠梨过油(耗油六錢)，宝珠梨用油炸过即不会发黑。将炸油沥干，倒入放火腿条片的扣碗底上。再用冰糖二两，敲碎放在宝珠梨上，连同火腿条片入蒸笼在旺火上蒸二十五分钟待用。

3.另取炒锅一口，倒入白开水八两和冰糖三两，置旺火上煮沸，撇去湯内泡沫，再放入水淀粉一两搅匀，就成晶亮洁白的浓汁，临吃时把蒸好的火腿、宝珠梨翻入盘内，再把浓汁淋上即成。

（三）特点：

此菜是咸腿甜吃，口味鲜甜浓厚，清香软嫩，通常和面点同吃，是昆明筵席名菜之一。

十六、八宝松仁蒸鸡

（一）原料：

仔鸡一只	二斤	松子仁	二两
白果仁	一两	莲米	一两
熟火腿	一两	水发玉兰片	四錢
水发冬菇	二錢	虾米	二錢
味精	四分	胡椒粉	一錢
麻油	二錢	精盐	四錢
上湯	一斤	薏米	一两
猪油	一两		

（二）制作方法：

1.将鸡杀死退毛，把鸡骨全部剔除（剔骨方法和中国名菜谱第五辑第41页酥皮窝鸭的除骨方法相同），掏去肚杂，再把鸡皮縫成原状（留一小孔备装入松仁等）待用。

2.把松子仁放在炒锅内烤脆，揉去细皮。把白果仁、莲

米在沸水内烫一下，去掉细皮。薏米、玉兰片、虾米分别用沸水发着，冬菇用冷水发着，待用。

3.把火腿、虾米和已经发软的冬菇、玉兰片切成细丁。莲米、薏米放入碗内加入清水，水量以没过薏米一粒高即可，入蒸笼蒸三十分钟，蒸熟取出待用。

4.炒锅内放入猪油，置旺火上烧热，把火腿、虾米、冬菇、玉兰片连同白果仁、莲米、松子仁一齐放入锅内，随即加入味精三分、胡椒粉六分、精盐二錢，搅拌炒匀，即出锅连同薏米装入鸡肚子内，再把小孔和脖子结好，装入大碗，放蒸笼内蒸一小时半待用。

5.临吃前将上湯放入锅內煑沸，除去泡沫，再放入味精一分、精盐二錢、胡椒粉四分，跟着把蒸笼内蒸好的鸡放入湯盆內，浇上上湯，洒上麻油即成。

（三）特点：

此菜是滇味筵席名菜，营养丰富，汁清不混，酥香可口，老年人尤其喜爱。

十七、梨窝鷄丁

（一）原料：

仔鸡一只	二斤	梨窝(即北风菌)	四两
青辣椒	六錢	荸荠	二两
胡椒粉	二分	甜酱油	四錢
白糖	四分	猪油	一两半
黃酒	二分	味精	二分
精盐	二錢	鸡蛋清	半个
水淀粉	二錢	麻油	二分
葱、姜片	四錢		

（二）制作方法：

1.将鸡杀死，在沸水内烫好，拔去羽毛，剖腹掏去肚杂，用刀割取鸡脯及鸡腿肉六两（其余鸡肉另作他用），再在鸡肉表面划成石榴米状的细花刀，然后切成三分方丁待用。

2.青辣椒去籽后切成三分方丁。荸荠削皮洗净，每个切成四瓣。梨窝用刀削去根脚，用冷水发开，再放入沸水内泡五分钟，捞出，放入冷水内漂洗干净，挤干水分，切成三分方丁待用。

3.把切好的鸡丁放上胡椒粉、精盐、黄酒、白糖腌一下，接着把鸡蛋清、水淀粉调匀，放在鸡丁内捏匀。将猪油一两放入炒锅内，烧到七成热，把青椒、梨窝倒入搅拌三下，用炒勺拨往锅边。再将鸡丁、葱、姜片、荸荠放下炒一分钟，放入甜酱油、猪油（五錢），抬锅颠抖三下，倒入盘内，洒上麻油即成。

（三）特点：

此菜香艳甜嫩，鲜美可口，色呈金红，很为美观。

十八、黑芥炒肉絲

（一）原料：

猪脊瘦肉	四两	肥猪肉	一两
鸡蛋清	一个	黑芥	二两
甜酱油	四錢	白糖	二錢
猪油	一两	韭黄头	一两
红辣椒	六錢	水淀粉	四錢
麻油	二分		

（二）制作方法：

1.把猪脊瘦肉、肥猪肉切成一寸半长的细絲，用蛋清、

水淀粉拌匀。把猪油（四錢）放炒锅內，置火上将油烧热，把拌好的肉絲放下滑开（即使肉絲散开，不要变成一团），用漏勺捞出待用。

2.把黑芥洗净，先切成片，再切成细絲；韭黃头、红辣椒切成一寸长的絲待用。

3.将炒锅置火上，放下猪油六錢，油沸时倒入黑芥炒一分钟，接着把韭黃絲、红辣椒絲倒下炒一分钟，即把滑好肉絲倒下，放入甜酱油、白糖，把锅顛抖二下，倒入盘中，洒上麻油即成。

（三）特点：

黑芥是云南土特产品，驰名中外，在昆明以允香斋的玫瑰黑大头最享盛名，用来炒肉絲香而且鲜，嫩而发脆，浓厚而清口，是佐餐佳肴。

十九、桃花鮮鯉魚

（一）原料：

活鲤鱼	一斤二两	肥瘦火腿	一两
鲜蚕豆	三两	八角草果粉	二分
葱白	五錢	整个干辣椒	一錢
水发冬菇	三錢	姜	一錢
猪油	一两	花椒	一分
黃酒	五錢	精盐	二錢
上湯	六两	麻油	一錢
茴香粉	二分	红辣油	五錢
胡椒	一分	味精	三分

（二）制作方法：

1.将鱼刮去鳞，掏去肚杂，切成十块，放入碗中，加入

茴香粉、八角草果粉、黄酒、精盐(一錢)，拌匀腌着待用。

2.把葱切成寸段，火腿切成小块，冬菇切成大片。把锅放在火上烧热后，倒入豬油，把鲜蚕豆放入油锅内炸一下捞出；放入整个干辣椒和花椒在油锅内炸黄后，把辣椒、花椒捞出不用；放入葱白、冬菇、火腿炸一下；随即加入红辣油和上湯，烧开后把腌好的鱼放入锅内煮十分钟，再放入鲜蚕豆煮五分钟，然后放入味精、胡椒、精盐，起锅洒上麻油，盛入盆中即成。

(三) 特点：

此菜是筵席名菜，鱼肉鲜嫩，味道麻辣清香。

二十、鷄腰燴脊髓

(一) 原料：

鸡腰	五对	猪脊髓	六两(约八条)
黄酒	二錢	味精	六分
胡椒粉	二分	精盐	二錢
麻油	二分	上湯	八两
二湯❶	四两	豌豆苗	四錢
十香菜	二錢	熟鸡肉	四錢
熟火腿	四錢	水发冬菇	三錢
水发玉兰片	二錢	鸡蛋黄	一个

(二) 制作方法：

1.将鸡腰同脊髓放入开水锅内燙一下，取出用冷水漂冷后，划破鸡腰薄膜，把膜撕下，再把每个鸡腰切成大小均匀的三片。脊髓用手撕去外表油皮，里面的薄膜也照样撕去

❶ 二湯：亦称白湯、猪骨头湯。

（如果不去掉，则很难煮烂），然后切成八分长小段，一齐放入二湯內煮熟，连湯倒入盆內养着待用。

2.把鸡蛋黄打起泡后放入蒸笼蒸成老蛋糕，用刀切成小斜片。十香菜也切成小斜片。熟鸡肉、熟火腿切成六分长、四分宽、半分厚的小片。冬菇、玉兰片切成小薄片。豌豆苗洗净拣取嫩苞待用。

3.将上湯放入炒锅內煮沸，打去泡沫，将老蛋糕片、十香菜片、熟鸡肉、火腿、冬菇、玉兰片及豌豆苗一齐放入湯內煮熟，再把黄酒、味精、胡椒粉、精盐放下，调好湯味，倒入湯盆內，再用漏勺先将在二湯內养着的猪脊髓移入湯盆內，后把鸡腰捞在脊髓面上，洒上麻油即成。

（三）特点：

此菜颜色美观，汁清不混，滋味鲜甜，香醇适口，营养丰富。

二一、紅烧鷄蒜

（一）原料：

鸡蒜	二斤	红辣椒	一两
熟火腿	六錢	葱白	一两
大蒜	一錢	甜酱油	四錢
水淀粉	三錢	胡椒粉	一分
味精	六分	猪油	二斤（实耗二两）
精盐	二錢		

（二）制作方法：

1.用手握住鸡蒜头部，用刀轻轻削去外皮，刮至洁白为止，用洁布包住刮好的一端，用手握住，再刮去头部的鸡蒜皮，然后用干净白布揩抹一下，即切成滚刀块。火腿切成六

分长，四分宽，一分厚的薄片。把葱白剥洗干净，切成小段。红辣椒去籽和蒂把，洗净切成小方块。大蒜剝去皮切成大薄片。

2.把水淀粉、甜酱油、胡椒粉、味精、精盐，放在碗内调成“烹汁”。

3.油锅放旺火上烧到八九成热，将鸡蒓放入油锅，待鸡蒓稍变黄色，即捞起，倒出炸油(耗一两)，锅内留油一两，仍放火上烧热，放下蒜片炸一下，接着放入辣椒块、葱白段，拌炒出香味时，随即倒入鸡蒓块和火腿片炒约一分钟，紧接着边炒边徐徐淋入“烹汁”，至鸡蒓颜色金黄，湯汁油光泛亮，即可出锅。

（三）特点：

此菜鸡蒓脆嫩，口味香甜，颜色金黄，十分美观。

二二、大燉熊掌

（一）原料：

熊掌	二只(一斤半)	熟火腿	二两
蒜片	一两	熟鸡皮	二两
水发冬菇	四錢	老蛋片	四錢
猪油	四錢	麻油	六分
黃酒	六分	胡椒粉	四分
十香菜	六錢	绿菜	一两
上湯	四斤	肥瘦肉	一斤
味精	六分	精盐	一錢六

（二）制作方法：

1.先将熊掌放入冷水锅内，在大火上煮开，放入石灰三两，再煮一小时就能使熊掌毛容易脱落。然后，用冷水漂

着，刮洗干净，放入清开水锅内，用小火煑三小时取出，冷却后用刀剔去骨，剥去皮和腐肉，切成八分宽、一寸长、一分厚的薄片，放入清水锅内漂煑二、三次，每次煑沸后再煑两、三分钟即换水，以去腥气。再用沸上湯浸煑二次，每次用湯一斤，煑开后须继续煑五、六分钟，然后换湯再煑。煑好后把熊掌放入扣碗内，再把肥瘦肉块放在熊掌上面，加上湯一两，连扣碗上蒸笼蒸约一小时，取出待用。

2.将熟火腿切片，并把老蛋片、十香菜、冬菇、熟鸡皮等切成小片，均放在碗内；大蒜用猪油炸一下，放在另一个碗内，加入上湯二两，一起放在蒸笼内蒸一小时取出待用。

3.将其余上湯煑沸，撇去泡沫后，把蒸好的火腿片、鸡皮、老蛋片、冬菇片、十香菜、绿菜等一起放入湯里，加入大蒜汁及味精、胡椒粉、精盐等，然后把蒸好的熊掌从扣碗取出，去掉肥瘦肉和火腿不用，只把熊掌倒入湯中，煑沸后撇掉泡沫，盛入湯盘内，洒上麻油即成。

（三）特点：

此菜是云南山珍特产，味清香醇厚，鲜美适口，并富有营养。此菜用于高级筵席，是接待贵宾的珍贵名菜。

二三、五香生炸火雀

（一）原料：

火雀❶	六个	五香粉	二分

---

❶ 火雀：是云南省大理市蒼山中和洱海边的候鳥，大小同麻雀一样，羽毛呈灰黄色，腹部稍紅，肉質肥嫩，骨脆。每年八、九月間成群結队在稻田中尋找食物，十月間天气漸冷的时候，火雀都飞往蒼山中去了。捕捉火雀的方法是把特制的捕网，裝置在禾田里，网内系一火雀作为引誘，火雀去食稻谷，則自然进入网内而被捕。捕捉的火雀必須立即用水淹死或是悶死，其肉較肥美，如活养时間稍長，火雀很快掉膘瘦下去，肉質也不鲜美了。

猪油	一斤	麻油	一錢
水淀粉	五錢	花椒盐	二分
生菜	一两	鸡蛋清	一个
白糖	一錢	番茄	三两
黄酒	三錢	精盐	三分
酱油	二两	麸醋	三錢
甜酱油	一錢		

（二）制作方法：

1.用水将火雀淹死，再用50°C热水烫后去其羽毛、爪，放入清水内洗干净，用刀由背脊上切开，掏去肚杂，每只火雀切为八块，用酱油、黄酒、五香粉、精盐等腌约二十分钟待用。

2.把鸡蛋清和水淀粉一起调匀，把火雀块放入，使火雀块粘上蛋清淀粉液。炒锅放在火上，倒入猪油一斤，烧至60°C，将火雀块放入油锅炸一分钟捞出，等油烧到70°C，把炸过的火雀再倒入油锅内炸十秒钟，把油沥去，将火雀块盛入盘中，洒上花椒盐和麻油。

3.把生菜拣洗干净，用麸醋、甜酱油腌拌一下，放在盛火雀的盘边上，再把番茄洗净切成片，放在盘的另一边即成。

（三）特点：

此菜是昆明市季节时菜，每到秋天上市，吃时外脆内嫩，香脆可口，是筵席中的季节名菜。

二四、湯爆肚头

（一）原料：

猪肚头	三个（约重六两）	芫荽	五錢
熟火腿	五錢	味精	三分

麻　油	五分	葱、姜	二錢
胡　椒	五分	上湯	六两
水发冬菇	三錢		

（二）制作方法：

1.将猪肚头剝去皮衣，剔净白筋，用刀切出细花后切成五分大的方块，用清水漂洗四、五次，仍放在清水中漂浸待用。

2.把葱切成小片，姜切成末，芫荽切成二分长的段，冬菇切成长七分、宽五分的斜形小片，火腿也切成同样形状的小片。

3.将锅放在火上，放入开水，把肚头从清水中捞出，捏干水分，放入开水內烫一下（约一分钟，时间不能太长，否则烫老了不易嚼碎），取出放入湯盆內，再加上芫荽待用。

4.把锅放在火上，倒入上湯，烧沸后，撇去泡沫，放入味精、精盐、胡椒、冬菇、火腿等煮沸后，倒入盛肚头的湯盆內，洒上葱花、麻油即成。

（三）特点：

此菜味道鲜甜，肚头脆嫩，湯味清香，富于营养，宜于佐餐。

二五、叉燒网油松子魚

（一）原料：

活鲤鱼(一条)	重一斤二两	网油(整张)	四两
水发玉兰片	五錢	黑芥	二两
松子仁	一两	胡椒粉	一錢
肥膘火腿	一两	湿淀粉	一两
鸡蛋清	二个	五香粉	二分

水发冬菇	五錢	精盐	一錢
酱油	一两	葱	五錢
味精	二分	姜	五錢
黃酒	四錢	麻油	四錢

（二）制作方法：

1.将活鲤鱼刮去鳞，切去鱼鳍，掏去鱼腮，剖腹除去內脏，放入清水中洗淨，再用刀从鱼身两面每隔一指宽度斜划一刀，共划十几刀，两面均划好后，把五香粉、酱油、黃酒调和成汁，用手蘸着在鱼身刀口处、腮部、腹內涂抹一遍后放在盘中，未用完的汁泼在鱼身上，腌半小时待用。

2.水发玉兰片、水发冬菇、黑芥、姜（去皮）、葱都洗干净，切成如火柴棍粗的絲。肥膘火腿也切成同样细絲，一齐放入碗內拌和。再把松子仁用干锅焙热，放在各种絲內一起拌匀后，塞入鱼腮和刀口处，塞剩的全部装入鱼腹。

3.湿淀粉去水分，放入蛋清中调成“蛋清汁”。把味精、胡椒粉、精盐拌和成“椒盐”待用。

4.网油铺在案板上，把蛋清汁涂在网油上面，再撒上椒盐，放上装好配料的鲤鱼，用网油包裹起来，装入特制的烤叉上，送至炭火上翻烤三小时，把鱼身都烤成金黄色即熟。

5.把烤好的鱼下叉放在案板上，用刀从背脊上划开，用手按住鱼眼轻轻一提，鱼骨即脫落，鱼身分成两半，然后用筷子把鱼腹中配料夹出来放在盘底，每片鱼肉均切成四、五分宽的长条，再按原状放在盘中，淋上麻油即成。

（三）特点：

此菜网油和鱼皮酥脆，鱼肉松软，滋味鲜香，是筵席中的好菜。

二六、剁蒸肉

（一）原料（此配料量可分装10盘）：

五花猪肉	八斤	米散❶	一斤二两
甜酱油	一斤二两	红糖	三两
精盐	八錢	甜米酒	二两
八角粉	一錢二分	茴香粉	一錢四分
蒸肉底❷	六斤		

（二）制作方法：

1.将猪肉皮上的毛刮去洗洁白，然后切成一寸宽、五寸长、五分厚的小条子。

2.将猪肉放盆内，并将红糖碾细连同精盐、甜酱油、甜米酒、茴香粉、八角粉拌匀，把肉放入腌一下，再把米散加入搅拌均匀，放在蒸肉垫底上，上笼蒸到七成火色，再用冷冰一小碗洒在上面，使米散蒸透不致有硬心，直至蒸烂为止（共蒸四小时）。

3.临吃时将蒸熟的猪肉条，再用刀切成小段，先将蒸肉底垫在盘底，再把切好的蒸肉放在面上即成。

（三）特点：

此菜在昆明已有百余年历史，以长春路岳鼎兴所烹制的最为出名。味香鲜而软糯，佐餐最宜。

二七、翻花烏魚

（一）原料：

❶ 米散：是用大米放入鍋中炒黃后，再用石磨磨成細粒的米顆子。

❷ 蒸肉底：是用白菜三斤，茴香菜一斤，紅薯二斤洗淨后，切成块子，加入少許米散食盐拌成的一种蔬菜，放在蒸籠垫底上作为蒸肉的菜底。

烏鱼	一斤二两	鸡蛋清	半个
荸荠	一两二錢	葱白	四錢
姜	二錢	水淀粉	四錢
黄酒	一錢	精盐	六分
胡椒粉	二分	味精	二分
水发冬菇	四錢	熟火腿	四錢
麻油	四分	白糖	四分
猪油	八錢		

（二）制作方法：

1.将烏鱼刮去鳞片，剔去鱼骨，头尾砍去不用，将鱼剖成两半，取淨肉五两用刀顺鱼肉交叉着切成斜纹花口，刀深至肉的二分之一左右，再切成六分宽、一寸二分长的小块。

2.把葱白切成寸段，姜切成小片，荸荠削皮切成小圆片，冬菇切成片子，火腿切成小片待用。

3.将烏鱼用鸡蛋清、水淀粉（二錢）、精盐、黄酒等拌匀涂上，再把猪油放入炒锅，放在旺火上烧沸，把烏鱼倒入锅中，用炒勺搅拌一分钟，烏鱼翻出球形花口后，即将切好的冬菇片、火腿片、荸荠片、姜片、葱白和味精、胡椒粉一同放入锅中，颠动三下，倒入盘中，洒上麻油即成。

（三）特点：

此菜是滇味名菜之一，皮糯肉嫩，香鲜适口，是佐餐佳肴。

二八、柴把烏魚

（一）原料：

淨烏鱼肉	四两	水发玉兰片	一两六錢
熟鸡脯	一两	熟火腿	二两

水发冬菇	一两	韭菜	六錢
咸酱油	一两六錢	味精	二分
老蛋糕	一两	五香粉	二分
黄酒	四錢	白糖	二錢
鸡蛋清	三个	水淀粉	一两六錢
猪油	四两	麻油	四分
茨菇	一两	生菜	四錢
番茄	六錢	椒盐	二分
精盐	二分		

（二）制作方法：

1.把烏鱼肉开成二分厚片子，切成一寸五分长如细竹筷粗的条子，用咸酱油、五香粉、白糖、黄酒、精盐腌好。再将玉兰片、熟鸡脯、熟火腿、冬菇、老蛋糕切成同样粗的条子，把茨菇洗刮干淨，切成三分宽厚的一字条，番茄切成二分厚的圆片待用。

2.把韭菜放入沸水內燙软后，再把烏鱼、玉兰片、熟鸡脯、熟火腿、冬菇、老蛋糕切成的条子理好，用燙软的韭菜捆成柴把形。再将鸡蛋清用筷打起泡，加入水淀粉调匀，把捆成的“柴把”形放入蛋清糊里面滚一下，再放入热油（猪油）锅內炸黄，捞出盛入盘中待用。

3.把茨菇条在油中炸黄，连生菜、番茄片、椒盐摆在盘子四面，再洒上麻油即成。

（三）特点：

此菜味酥松鲜浓，外焦內嫩，香潤适口，是滇南筵席名菜（也可以浇上烧汁或浇上糖醋汁吃）。

二九、藠头炒剁鷄

（一）原料：

子鸡的脯和腿子肉❶	三两	开远藠头❷	二两
味精	二分	甜酱油	二錢
水淀粉	二錢	猪油	二两
麻油	二分	精盐	二分
白糖	五分		

（二）制作方法：

1.将子鸡肉用刀剔去白筋，剁成细末；再把开远藠头，用刀剁成细米颗待用。

2.将剁细的鸡肉末放入碗內，加入水淀粉、味精、精盐拌匀，用手捏一下。把炒锅放在火上烧红，放入猪油，待猪油熬热，随即把鸡肉末倒入，用炒勺搅散，即连续把剁碎的藠头倒入锅中，连同鸡肉末在锅內翻一道身，迅速加上甜酱油、白糖，将锅抬起，再颠抖三下，盛入盘中，洒上麻油即成。

（三）特点：

藠头是云南土特产，此菜呈金黄色，外皮光亮，味道香甜，鲜嫩适口。

三十、酿青头菌

（一）原料：

---

❶ 子鷄：是将要开叫的小雄鷄。

❷ 藠头：藠音叫。形如北方蒜瓣，但其味与蒜瓣不大相同，質地脆嫩，居家多用来腌制咸菜，以滇南开远县产的藠头为最佳，曾制成罐头出口。

青头菌[1]	三斤	味精	五分
肥瘦猪肉	二斤	绿菜	三两
鸡脯肉	四两	上湯	二斤
麻油	一錢	马鱼	一斤
十香菜	二两	精盐	六錢
水淀粉	一錢	鸡蛋	五个
熟火腿	一两	胡椒粉	一錢

（二）制作方法：

1.先将青头菌拔去根脚，再用冷水把菌内泥沙刷洗干净待用。

2.把肥瘦猪肉用水洗净后切成小块，再用刀背捶成绒，再把马鱼剥皮剔去骨刺，连同鸡脯肉用刀背捶成绒待用。

3.把鸡蛋黄、清分开，先将鸡蛋黄用筷调散，加入水淀粉调匀，装在大碗内放入蒸笼，蒸成老蛋糕，冷却后切成小块，十香菜和火腿分别切成七分长、五分宽的斜方形薄片，绿菜拣洗干净后待用。

4.将鸡蛋清放入碗内，用筷打出泡后，放入精盐（四錢）、味精（二分）、胡椒粉（三分）及捶成绒的猪肉、马鱼肉、鸡肉搅拌均匀，做成小肉丸子，放入青头菌内，再用一个青头菌盖上合成球形，用碗装着放入蒸笼内约蒸二十分钟，蒸熟待用。

5.临吃前把上湯倒入炒锅内，置火上煑沸，撇去泡沫，再将绿菜、火腿片、十香菜片、老蛋糕片、味精（三分）、精盐（二錢）、胡椒粉（七分）倒入锅中。跟着把蒸好的青头菌翻入湯盘内，再浇入上湯配料，洒上麻油即成。

（三）特点：

---

[1] 青头菌：是野生植物，属菌类，其帽青色，故叫青头菌。

此菜是昆明独特名菜，颜色红、绿、黄、白皆备，甚为美观，汁清不混，鲜香可口。

三一、鍋貼烏魚

（一）原料：

活烏鱼(一条)	一斤	去皮肥猪肉	八两
中筒火腿	六两	鸡蛋清	一个
水淀粉	六錢	黄　酒	二錢
五香粉	二分	精　盐	三錢
味　精	二分	荚　菇	六两
番　茄	八两	生　菜	四两
猪　油	三两二錢	麻　油	六分
酱　油	二錢	麸　醋	六錢

（二）制作方法：

1.烏鱼去皮剔下净肉，斜着刀片成二寸长、一寸二分宽、一分半厚薄片十片。肥猪肉洗干净后放入湯锅內，烧到四成熟即捞出凉冷，切成二寸长、一寸二分宽、二分厚的片十片。中筒火腿片成二寸长、一寸二分宽、一分半厚的大薄片十片待用。

2.把烏鱼片用黄酒、五香粉、味精、精盐(二錢)拌和腌十分钟。将鸡蛋清、水淀粉调成浆糊。生菜拣洗干净，用精盐(一錢)、麻油、酱油、麸醋腌拌起来。荚菇每个切成三至四片，用油（二两）炸黄。番茄用刀切成三分厚圆片待用。

3.把烏鱼片放入蛋清水淀粉糊中挂浆，把肥猪肉放在底面，刷上一层糊，再把挂浆烏鱼片放在上面，烏鱼片面上铺一层火腿，把烏鱼夹在中间，粘成一个大整块，共做成十块待用。

4.把猪油(一两二錢)放入炒锅內，烧至六成热，把烏鱼等粘成的整块放下锅內，两面煎黄后盛入盘中，再把番茄、茨菇、生菜摆在盘边即成。

（三）特点：

此菜外焦里嫩，味香爽口，佐以番茄和生菜，别有风味，是滇味筵席名菜之一。

三二、蹄　　花

（一）原料：

猪　脚	四个	瘦猪肉	一斤
玉溪酱油❶	三两	辣椒油	四錢
麻　油	二錢	八角花椒油❷	一錢
清　水	六斤		

（二）制作方法：

1.将猪脚刮去毛，洗至皮呈白色为止，再用刀在猪脚皮上划开一条縫，然后放入冷水锅內，放旺火上煮，用勺撇去泡沫，盖上锅盖，继续煮到猪脚的皮肉酥烂，皮用筷子能戳入时，用勺捞出，放入盘內待用。

2.把猪脚的骨头剔尽，但要保持猪脚皮肉完整，铺开放入大湯盘內排好，再把煮酥的瘦猪肉放入猪脚皮肉面上，包成一个大猪脚的形状，随即把剔出来的猪脚骨头连同煮猪脚原湯(二斤)放入炒锅內，放小火上煮五分钟，用漏勺把猪脚骨捞去不用，把湯淋在放好酥猪脚的大湯盘內，再把猪脚翻过来，使猪脚划开的那一面翻在底下，冷却后即成蹄花冻。

---

❶ 玉溪酱油：是甜味酱油，出产在云南玉溪县，其特点是稠紅、香甜。

❷ 八角花椒油：是用植物油放在鍋內炼透后，把八角花椒放入瓦罐中，将油倒上即成八角花椒油。

3.临吃前把猪脚开成四个宽条，再顺条切成二分厚的片子，放入盘中，淋上花椒八角油、酱油、麻油、辣椒油即成。

（三）特点：

此菜色白晶亮，皮肉酥烂、香气浓郁，老少咸宜。

三三、烂　肉

（一）原料：

带皮五花猪肉	二斤	玉溪酱油	四两
麻油	二錢	八角花椒油	二錢
辣椒油	四錢	清水	四斤

（二）制作方法：

1.把五花猪肉刮去毛垢，把肉皮刮至呈白色，放入清水中洗干净，捞出，切成三寸长、三分宽的长条，放入清水锅內，放旺火上煮沸，用勺撇去湯面泡沫后，移文火上将肉燉至烂熟，湯汁约剩半斤为止。

2.用大湯盘一个，将燉好的肉舀入大湯盘內，并倒入原湯养着，临吃时把肉切成小块，装入小盘，淋上八角花椒油、玉溪酱油、辣椒油、麻油即成。原湯烧热另用碗装着同时上席。

（三）特点：

此菜肉烂，味香可口，脂肪质多，营养丰富。湯汁可以拌饭或拌面点食用，味道十分鲜美，是一种经济实惠的名菜。

三四、炒乳餅絲

（一）原料：

乳饼	四两	熟火腿	六錢
熟猪肉	三錢	韭　菜	六錢

水发冬菇	二錢	味　精	四分
水淀粉	一錢	猪　油	一两六錢
精盐	四分	胡椒粉	二分
麻油	二分		

（二）制作方法：

1.韭菜拣洗干凈切成寸段，熟火腿、熟猪肉、冬菇都片成薄片，切成一寸长的絲，把乳饼也片成片后，再切成如竹筷粗的絲待用。

2.把炒锅放旺火上，舀入猪油一两，烧沸时把乳饼絲放下，四面煎黄，捞起用盘盛着。加猪油(六錢)于锅内，待油沸时把火腿絲、猪肉絲、冬菇絲倒入锅內攪拌半分钟，随即把韭菜絲倒下炒一分钟左右，接着把乳饼絲倒入锅中，端起锅顛抖三下，让菜在锅內翻几个身，放入精盐、味精、胡椒粉、水淀粉，再把锅顛抖三下，出锅装盘，洒上麻油即成。

（三）特点：

此菜是云南风味的名菜，香味甚浓，质地柔软，鲜美可口。

三五、酱爆螺肉

（一）原料：

螺螄（去壳）	一斤	面酱	五錢
大蒜	八錢	精盐	二分
味精	四分	姜	二錢
香菜	一两	红油	四錢
甜酱油	一錢六分	猪油	三两(实耗一两四錢)
水淀粉	四錢	麻油	一錢
黄酒	一錢		

（二）制作方法：

1.先将螺肉放入瓦盆内，用直径三寸粗的木棒捣两、三分钟，使成糊状后，用冷水淘洗四次，拣去咀皮，再用冷水漂一小时至二小时，每隔半小时换清水一次，直到把没有洗去的粘液完全漂净，并除掉泥土气味为止。

2.将香菜用清水洗净，切成五分长小段，大蒜剝去皮用刀拍成蒜泥，姜刮皮切成姜米待用。

3.把炒锅放旺火上，倒入猪油三两，同时把螺肉的水分挤干，用黄酒、精盐腌一下，用水淀粉拌匀，待油沸时把螺肉倒入锅内油爆两分钟(耗用八錢)，捞起将油沥出待用。

4.再把炒锅放火上，舀入猪油（六錢）烧热后放入面酱，再把螺肉、姜米、蒜泥、味精、红油倒入锅中爆一分钟，放入甜酱油，起锅，倒入盘中，淋上麻油即成。

（三）特点：

此菜是云南特产，色金红，味浓鲜，香脆爽口，稍带韧性，富有营养。

三六、酸辣螺黄

（一）原料：

螺黄（海螺肉上的黄肉）	一斤	二湯	六两
		猪肉末	一两
火腿	五錢	老蛋糕	五錢
韭菜	一两	胡椒粉	一錢
酱油	五錢	麸醋	一两
味精	五分	水发冬菇	三錢
水发玉兰片	五錢	十香菜	三錢
精盐	二錢	黄酒	二錢

麻油	一錢	辣椒油	二錢
上湯	一斤	姜	二錢

（二）制作方法：

1.将螺黄内的小螺及脏物拣去不用，用冷水漂洗三次，仍浸在冷水中待用。把姜刮皮洗净后切成姜末，将火腿、老蛋糕、水发冬菇、水发玉兰片、十香菜、韭菜都切成一分宽、一分长的小丁待用。

2.将炒锅放火上，把二湯倒入锅中煮沸，撇去泡沫，然后把螺黄放入沸湯内烫一分钟，即迅速倒入漏勺内，把湯滤去不用，跟着把烫过的螺黄放在湯盆内，再放上生韭菜叶末、胡椒粉、辣椒油待用。

3.将炒锅放火上，放入上湯一斤，把火腿丁、老蛋糕丁、冬菇丁、玉兰片丁、十香菜、姜末倒入，煮沸撇去泡沫后，放入黄酒、酱油、麸醋、味精，调好味，再把猪肉末放入湯中，用勺搅散后倒入装螺黄的湯盆内，洒上麻油即成。

（三）特点：

此系湯菜，其味香鲜浓厚，酸辣适口，宜于佐餐。

三七、金錢火腿

（一）原料：

宣威火腿肘子	六两	麻线	一根

（二）制作方法：

1.把火腿在旺火上烧去绒毛，待表皮起小泡略软，即取下刮洗干净，顺坐骨处切下“火腿尖子”（亦称琵琶头），剁去脚爪，只用肘子部分。

2.顺火腿肘子腿骨剖开，剔净骨头，卷成圆筒形，用麻线紧紧扎好，放入大碗内置于蒸笼里蒸熟，一般蒸一小时左

右即可取出凉冷待用。

3.吃时解去麻线，用片刀切成半分厚圆形片子，放入盘中即成。

（三）特点：

此系凉菜中的佳品，色呈金黄而鲜红，形似金錢，排在盘中甚为美观，口味鲜美，香气浓郁，稍带韧性。

三八、板栗紅烧肉

（一）原料：

五花猪肉	二斤	板栗	六两
甜酱油	一两	红糖	三錢
精盐	三錢	八角	五分
草果	二分	釉米粉	二錢
猪油	五两(实耗二两)	葱	二錢
姜	二錢	水	三斤

（二）制作方法：

1.把五花猪肉用刀刮净皮上的细毛和污物，洗净后切成长六分、宽六分的块。将板栗的毛根处切去一小片，竖起来切成二半，放入沸水锅内煮十分钟，取出剝去皮壳待用。

2.将炒锅放在火上烧红，放入猪油，烧沸，把板栗倒入锅中，炸至稍黄即捞出，将锅内余油倒出，把切好的五花猪肉倒入锅中，炒去水分，将肉起出用盘盛着待用。

3.再把炒锅放火上，加入猪油（一两），把红糖放入油锅内炒一分钟，炒至见泡沫时，即把猪肉倒下再炒三分钟。把葱二根洗净结成葱把，姜刮皮后切成大片，连同八角、草果、釉米粉等倒入锅中，烧五分钟，再放入清水三斤，用旺火煮十分钟，稍见收汁上色，移入瓦罐内，放到小火上煮至

七成烂，再将炸过的板栗倒入瓦罐中，再煮一小时即熟。临吃时盛入盘中即成。

（三）特点：

此菜色红，汁浓，味鲜香，板栗沙甜，秋冬食用最适宜。

三九、风 干 肉

（一）原料：

猪里脊肉	一斤	甜酱油	五錢
白糖	二两	猪油	一斤二两(耗用一两)
水淀粉	六錢	麸醋	二两

（二）制作方法：

1.将猪里脊肉（或腿肉）中肉筋用刀剔净，再将猪肉片成大薄片，每片下一片即铺在筲箕背上，凉干待用。

2.把白糖、麸醋、甜酱油、水淀粉调成汁水待用。

3.用猪油一斤二两放入炒锅内，放在火上烧热（不要烧沸，若油烧沸即会将肉炸卷，用温油肉不会卷），保持文火将肉慢慢炸脆（耗油一两），倒出余油，把肉盛起，将配好的汁水倒入锅内，再放入炸好的肉，用铁炒勺搅拌，使肉套上汁水即成。

（三）特点：

此菜是昆明风味菜肴，其味酸甜，吃口酥松，营养丰富。

四十、炸 乳 扇

（一）原料：

乳扇❶	六两	植物油	五两
花椒盐	一两三錢		

（二）制作方法：

1.将双叶乳扇撕开使成两片，先取一片放在白菜叶上，上面另盖一层白菜叶，再取一片乳扇仍放在白菜叶上，上面再盖一层白菜叶，这样一层乳扇，一层白菜叶，把逐片乳扇夹叠起来，放置半小时左右，使乳扇受潮回软（如沒有菜叶可用湿毛巾逐层盖起，或将乳扇放在蒸笼內，用蒸气吹一分钟也可）。

2.把炼过的植物油倒入炒锅里，放在火上烧热到30°C（不要烧得过热），将盖在乳扇上的白菜叶揭开，取出乳扇，右手拿着乳扇的一头，左手拿着另一头，把乳扇平放在油锅里炸，边炸边用筷子夹着把乳扇卷起来，使成一个卷筒形，炸至淡黃色即炸透，随即取出放入盘內，幷把卷在里面的筷子抽出，然后照样再炸第二片，直到乳扇炸完为止。

另外一种炸法是把每大张乳扇用刀切成三小片，逐片放进油锅里面炸，同样炸至淡黃色即可。

3.临吃时把花椒盐撒在炸好的乳扇上面即成。

---

❶ 乳扇：是云南大理、丽江地区名产，多半是用牦牛的乳制成。制法是将牦牛的奶（十斤）放在鍋中，再把麸醋或其它带酸性的汁（二两）在火上煮沸倒入，此时牛奶即成豆腐脑形状。用一筲箕，里面垫一块干淨白布，把豆腐脑状的牛奶倒入筲箕中，滤去水分，然后取一无底的木模子（約长一尺二寸、寬四寸、厚五分）放在桌子上，把滤去水分的奶糕趁热連布放入木模子里，盖上木盖子，用石块压在上面，約压两小时后，水分全部压出，揭开木模盖子，把木模子取掉，用竹刀横着把乳糕片成半分厚的薄片，逐片放在竹子編成的竹箧上面，放在阴凉通风的地方，晾十二小时（不能用阳光晒），然后每两片叠放在一起，两头再折叠一下，即成双叶的干乳扇。

（三）特点：

此菜味道香脆酥松，肥潤爽口，营养丰富。乳扇吃法很多，除油炸外还可甜吃、凉吃、火烘吃、湯吃，甜吃宜于带饼同吃；油炸、火烘、凉吃、湯吃宜于佐餐。

四一、花 生 酱

（一）原料：

去皮鲜猪肉	一斤	花生米	三两
黑芥	一两	火腿	一两
甜面酱	二两	辣子面	二錢
红糖	五錢	甜酱油	五錢
猪油	二两	植物油	五两(实耗一两)

（二）制作方法：

1.将花生米用沸水浸泡约十五分钟，把皮去掉，放在筛子内晾干。放植物油五两于锅中，在火上将油烧至20°C，火力不能过大，将花生米倒入，用勺搅拌，花生米在油锅中发出响声即已炸脆（花生米成淡黃色），用漏勺将花生米捞出（约耗油半两）。

2.将猪肉剁碎，火腿切成碎丁待用。

3.将炸花生米的植物油倒出，锅內只剩五錢，把甜酱油、甜面酱放入炒熟，然后将辣子面、黑芥（切成碎丁）、红糖合炒二分钟取出。再将猪油放入锅內烧至30°C，把肉和火腿放入锅內，用勺在锅內搅散，成熟后将所有配料一起放入锅內拌二分钟，取出放在盆中，再放上炸好的花生米即成。

（三）特点：

此菜香醇酥脆，甘美可口，佐餐、吃面点均极适宜。

四二、夹沙肉

（一）原料：

肥猪肉	一斤	蜂蜜	一錢
玫瑰糖	二錢	糯米	二两
蜜冬瓜	一两	核桃仁	三錢
洗沙	半斤	猪油	一两
白糖	二两		

（二）制作方法：

1.肥猪肉刮洗干净，放入湯锅煮至七成火候，趁热抹上蜂蜜，然后放猪油五两于锅内，置火上，将油烧至50°C，把肉放入炸成老金黄色，用漏勺捞出，凉冷后用刀把肉片开，片成每片长二寸半、厚三分的双片，肉皮要相连不断。

2.将糯米用清水淘净装在饭碗内，放二两清水于碗中，放入蒸笼中蒸熟。将蜜冬瓜切成丁，用猪油一两、白糖一两拌好，然后拌入蒸饭内。核桃仁切成约一分见方的丁待用。

3.将切好的猪肉，用洗沙拌好，玫瑰糖、核桃仁夹于两片肉的中间，然后将肉一双片一双片的（肉皮朝下）放在大碗里，将拌好的糯米饭铺在肉上面，上蒸笼蒸二小时。吃时将蒸熟的夹沙肉从大碗翻于盘中（使饭在下面，肉在上面），再洒白糖一两在上面即成。

（三）特点：

此菜色泽红白鲜明，肉质柔软，味道香甜浓厚，富于营养。

四三、子姜蒸鸭

（一）原料：

老鸭一只	三斤	鲜姜	三两
冬菇	一两	精盐	三錢
味精	三分	猪油	五錢
葱花	三錢	胡椒粉	一分
瘦火腿肉	二两	菠菜	一两半

（二）制作方法：

1.将鸭杀死，用沸水烫过后，拔去羽毛，再放入冷水盆中钳去绒毛，开膛掏去内脏，洗净。然后放入铁制的燉锅中，开锅后加入精盐，煮至八成熟，即捞起凉冷，从鸭子的背上划一刀直至见骨，从划开的刀口处将鸭背骨、胸骨、腿骨剔除。但仍要保持全鸭的整形。

2.鲜姜洗净，用小刀刮去细皮，切成薄片。冬菇用冷水发好，拣除菇柄。瘦火腿肉切成长一寸半、宽八分、厚半分的薄片。

3.将鸭子用刀斜切成连块，然后用冬菇一片、姜一片、火腿一片夹在斜切的鸭肉内（划几刀夹几片，但鸭子仍须保持整形）。然后，置于扣碗中，并将鸭头、脚、翅切小，垫于碗底，加入原湯五两，置于蒸笼中蒸约一小时，取出翻在盘中，用菠菜、葱花、味精、胡椒粉、猪油挂卤淋于鸭上即可上席。

（三）特点：

此菜色泽鲜明，香软可口，营养丰富，有开胃滋补的功效。

四四、口 袋 肉

（一）原料：

五花肥猪肉	二斤	蜂蜜	一錢
八角	三个	麸醋	二两

精盐	一錢	酱油	二两
辣油	五分	猪油	二斤
花椒油	一分	青菜头	一斤

（二）制作方法：

1.把猪肉刮洗干凈，切成两块，放入锅中，加入清水（四斤），放在旺火上将肉煑至五成熟。把猪肉捞出，切成一寸半长、七分宽的块，仍放入原湯锅中，改用文火将肉煑烂，在煑的过程中不可搅动，避免将肉块搅碎。

2.用沸水两斤将蜂蜜化开，再将煑烂的肉从湯锅捞出，放入蜂蜜水中浸泡15分钟，再捞出沥干水分。取大锅一只放在火上将猪油倒入烧沸，把已沥干水分的肉块放入油锅中炸至肉呈金黄色或板栗色时取出，再放入原湯锅内，加入八角煑约一小时起锅，即成口袋肉。在煑的过程中如湯煑干可再加入沸水一斤。

3.将青菜头切成一寸长、三分宽的条，放入沸水锅中煑熟后捞出，放入凉水中漂一下，这样可以保持菜的碧绿色。临吃时将菜头从凉水中捞出，再用沸水加精盐（五分）煑一下，捞出沥干水分，放在盘底，然后将煑烂的口袋肉放在上面。

4.将酱油、精盐(五分)、麸醋、辣油、花椒油混合成调料，放入碟中随菜端出，吃时用肉蘸调料吃。

（三）特点：

此菜香软适口，味浓厚而不腻，老少咸宜。为昆明当地群众喜爱的名菜。

四五、羊肚菌燉火連肉

（一）原料：

带皮五花猪肉	二斤	酱油	二两
羊肚菌	一两半	精盐	一錢
红釉米	三錢	大葱	三錢
红糖	五錢	八角	一錢半
姜	一錢		

（二）制作方法：

1.把整块的五花猪肉把皮朝下放在火上烤焦，但不要把肉皮烧得过焦，然后放入冷水中浸泡半小时，捞出用小刀把肉皮上烧焦的部分刮去，使肉皮呈金黄色，再将肉切成三块，放入燉锅中加清水四斤煮到五成熟。取出切成一寸长、三分厚的条，仍放在原湯內，另用一较小的湯锅，把燉锅中的肉和原湯倒入小湯锅內，放在文火上，同时加入八角、红釉米、酱油、精盐、红糖、姜、大葱，燉约二小时，以肉燉烂为度。

2.羊肚菌在肉未熟之前先泡入清水中发二小时，取出用剪刀将根剪去，用清水把沙泥洗净，将羊肚菌的水分挤干，与肉同时放入湯锅内燉约二小时，燉到原湯剩余不多，成为浓汁时即可食用。

（三）特点：

此菜颜色红黑，味道鲜甜，菌嫩肉烂，极为可口，而且营养丰富，为当地筵席名菜。因长形肉块有似以前打火的火连，故名火连肉。

四六、鷄片鮮核桃

（一）原料：

鲜核桃	三十个	生鸡脯	三两
猪油	二两半	水淀粉	一两
胡椒粉	一分	精盐	二錢

麻油	一錢	荸白	一两半
味精	三分	葱头（切片）	二錢

（二）制作方法：

1.鲜核桃用刀剝去绿皮，敲破外层硬壳，取出核桃仁，但要保持核桃仁完整不碎，再用清凉水将核桃仁浸泡一小时后取出，剝去核桃仁细皮，放入凉水中浸泡着，以保持桃仁新鲜而不致发黑，临炒前再捞出沥干水分。

2.将鸡脯先直切成四个长条，再横切为薄片，把水淀粉（三錢）、精盐（五分）拌和鸡片上。将炒锅置于炉灶火上，加入猪油（一两），烧热，把鸡片放入，炒到六成熟，肉成白色即可起锅待用。

3.将核桃仁由水中捞出沥干水分，把荸白切成片形小块，和核桃仁一齐放在盘中。将炒锅放在灶火上，放入猪油（一两半），烧至四成热，先把葱片下锅搅拌10秒钟，再将核桃仁、荸白一并倒入锅內，用炒勺搅拌二分钟，随即放入鸡片、味精、胡椒粉、精盐（一錢半）、麻油拌均匀，再淋入水淀粉（七錢）炒匀后，用炒勺鏟起，放入盘中即成。

（三）特点：

此菜色泽洁白，味清鲜，肉脆嫩，极为可口。

四七、炒干巴菌

（一）原料：

干巴菌❶	一斤	水淀粉	三錢

❶ 干巴菌：是生长在松树脚下的一种菌类，以昆明郊区松树林中产的較多，生长期間由六月到十月，颜色灰黑，菌的上面有一层白粉，长成后連在一起，如餅的形状，远看好象蜜蜂窝。此菌食之可助消化。干巴菌也可晒干后保存，用时放在清水中发开卽可。

青辣子	二两	猪肉	四两
猪油	四两	精盐	四錢
味精	二分	韭菜	三两

（二）制作方法：

1.将干巴菌顺着絲纹撕成如火柴粗的絲，撕时应注意干巴菌里面，如附有细毛须拣干净，洒上精盐(二錢)用手捏拌一下，使盐贴滿菌上，然后放入清水中淘洗，把盐洗去，捞出把水挤干，再放入清水中清洗两次，捞出再把水分挤干，放入碗内待用。

2.将猪肉剁成肉末，放入碗中，加入水淀粉、精盐（五分）拌匀待用。

3.将辣子洗净，去蒂，掏去辣椒籽，切成细絲。韭菜洗净切成寸段待用。

4.把炒锅放在火上烧热到30°C，将干巴菌絲、青辣子放入锅中干炕二分钟，倒出放在碗内。再把炒锅放在火上烧热，等锅中冒烟时，放入猪油，随即放入肉末炒一下，等肉变成白色时，用小炒勺将肉扒在一边，放入干巴菌絲、青辣子絲、韭菜段、精盐（一錢半）、味精合炒一分钟，鏟出装在盘内即成。

（三）特点：

此菜有黑、白、绿三色，味道清香脆嫩，极为可口，适于佐餐。

四八、清蒸金錢魚

（一）原料：

金线鱼	一斤	猪油	五錢
麻油	一錢	麸醋	二两

味精	三分	精盐	二錢
上湯	八两	新姜	三錢
酱油	一两	胡椒粉	五分

（二）制作方法：

1.将活金线鱼用刀挖去肚杂，洗净放在扣碗內，加入上湯、胡椒粉、味精、精盐（一錢）、猪油，置于蒸笼中蒸一小时。

2.把姜用水洗净刮去细皮，用刀剁细放于碟中，加入酱油、精盐（一錢）、麻油、麸醋混合成调料待用。

3.将蒸熟的金线鱼随调料端出，蘸调料食用。

（三）特点：

金线鱼以产于滇池西山金泉洞的最有名，此鱼最大的重量只有二两，小的仅六錢，身长三至五寸。

此菜系滇中名菜，鱼肉颜色雪白、味道鲜嫩。

四九、紫 盖 肉

（一）原料：

五花鲜猪肉	二斤	鸡蛋	五个
水淀粉	二两	面粉	三两
猪油	二两	花椒盐	二分
五香粉	一分	精盐	二錢
绍酒	三錢	酱油	二两
植物油	一斤		

（二）制作方法：

1.将猪肉洗净，切成三大块，放入湯锅中煮至六成熟时捞出，切成长四寸、宽二寸半、厚三分的片子，放入锅中加煮肉的原湯五两及五香粉、绍酒、酱油、精盐（五分），卤

煮约二十分钟，待肉卤成金黄色时，捞出，将汁沥干，放在盆中。

2.将鸡蛋打入盆中，打起泡沫，加入面粉、水淀粉、精盐（一錢半）、猪油（烧化），一并放入肉盆中拌匀。

3.用植物油放入锅中烧至40°C时，将肉由盆中取出，分片的放入油锅中炸成金黄色，肉皮发脆时取出，切成长一寸、厚三分的长条，鏟起放在盘中，撒上花椒盐趁热吃（如炸出后不吃，可存放一周不会变质，吃时再用油炸三分钟）。

（三）特点：

此菜已有一百年历史，味道香浓酥脆，呈金黄色，也是云南名菜。

五十、生煎脊肉

（一）原料：

猪脊肉	半斤	黄酒	二錢
酱油	三錢	胡椒粉	四分
猪油	四錢	精盐	一錢
生菜	一两	甜酱油	四錢
麸醋	四錢	麻油	四分
味精	二分	白糖	四分
花椒盐	五分		

（二）制作方法：

1.将猪脊肉洗净后，用刀剔去白筋，再切成一寸长、七分宽、一分厚的块子，用刀背把脊肉捶一下，放入碗內，加上酱油、胡椒粉、味精、黄酒、精盐（六分）拌匀，腌十分钟待用。

2.将生菜拣洗干净，用甜酱油、麸醋、精盐（四分）及

麻油、白糖腌拌后待用。

3.将炒锅放旺火上烧热，将锅移离火口，放入猪油，然后把腌好的脊肉块铺锅内，放火上两面煎黄，起锅，放在盘內，洒上花椒盐，盘边摆上腌好的生菜即成。

（三）特点：

此菜外焦內嫩，香而酥软，是佐餐佳肴。

五一、老派子鷄

（一）原料：

子鸡脯（带骨）	半斤	猪油	一两
酱油	二錢	黄酒	二錢
精盐	四分	葱白	六錢
味精	二分	荸荠	六錢
胡椒粉	二分	麻油	二分
水淀粉	三錢	上湯	六錢
泡红辣椒	四錢	甜酱油	四錢
鸡蛋清	一个	姜	一錢
牛油	二錢		

（二）制作方法：

1.带骨子鸡脯砍成三分大的方丁，用鸡蛋清和水淀粉（一錢半）、精盐拌匀挂糊；荸荠去皮洗净，每个切成四块；泡红辣椒摘去籽、蒂，切成三分方块；葱白切成寸段，姜切成小薄片待用。

2.把水淀粉（一錢半）、黄酒、味精、胡椒粉、甜酱油、酱油及上湯放入碗內，调成烹汁。

3.将猪油放炒锅內，放火上烧沸，放入挂糊鸡丁爆炒半分钟，鸡丁变成白色，即放入荸荠、泡辣椒、葱段、姜片拌

炒一下，接着顺锅边淋入烹汁，抖锅三下，即盛入盘内，淋上麻油即成。此菜必须用大旺火，从下锅至出锅不超过一分钟，如火小时间长，鸡丁往往炒老，就不鲜美。

（三）特点：

此菜色呈金黄，油光泛亮，鸡肉鲜嫩，味道清香。

五二、冷片壮牛肉

（一）原料：

壮牛肉	二斤	草果	一小个
花椒粉	二分	八角	二分
胡辣面	二錢	甜面酱	二两
芝麻酱	一两	五香粉	二錢
精盐	五分		

（二）制作方法：

1.选用肥嫩壮牛肉，用带有碱性的井水漂洗三次，再放在冷水内浸透，使牛肉中的血水完全流出。放入沸水锅中煑沸，撇去湯面泡沫，加入草果、八角，用旺火再煑一小时以上，降低火力，改用文火，使湯面保持小沸状态，继续煑三、四小时，至牛肉熟透，不生、不硬、不烂即成。煑牛肉的水量，可稍多一些，湯宽则肉易熟。如果牛肉较老，则须增加煑的时间。

2.把煑熟的牛肉捞出来，冷却后用刀剔去边筋，再切成一寸半长、八分宽、一分厚的薄片，挨片排入盘中。临吃时，把甜面酱、芝麻酱、五香粉、胡辣粉、花椒粉、精盐等分别放入小碟中，同时端出，供选蘸冷片牛肉吃。

（三）特点：

此菜肉色黄白，味香甜，沙酥可口，不塞牙齿，也不腻

口，营养丰富。若吃热湯肉，则可以把冷片牛肉放入原湯，煑沸，洒上葱花，淋上牛油，即成热吃的壮牛肉湯，肉白湯清，味甚鲜美。

五三、武定壮凉鷄

（一）原料：

武定壮母鸡	一只	苹　果	一个
八　　角	二分	甜酱油	六錢
味　　精	四分	精　盐	六錢
红　　油	二錢	麻　油	一錢
花 椒 油	一分	清　水	十二斤

（二）制作方法：

1.此菜根据清眞习惯，将鸡杀死后，干拔去羽毛，开膛掏去肠肚，再用针线把开膛口子缝好，用温水将鸡烫洗干净，再将鸡咀割开，把鸡舌蒙皮撕去，撕去脚上的污皮，再用冷水漂洗一次待用。

2.将清水和鸡放入湯锅内，放旺火上煑沸，撇去泡沫，放入苹果、八角、精盐，煑一小时后，再用文火煑至鸡腿离骨熟透，即起锅捞出凉冷，把麻油抹在鸡皮上待用。

3.临吃前用刀切成四分宽、一寸二分长的一字条，放入盘中。另用小碟放入甜酱油、花椒油、红油，供蘸凉鸡肉吃用，原湯加入味精后上席同吃。

（三）特点：

此菜在昆明享有盛名，已历数十年之久，清眞饭馆均售卖，味道香鲜，肥壮适口，营养丰富。

五四、砂鍋全魚

（一）原料：

黄壳鱼一条	一斤半	大　　葱	三錢
黄壳鱼肉（去骨）	半斤	五花猪肉	七两
猪 蹄 筋	一两	水 豆 腐	一斤
熟鸡脯肉	一两	水发海参	六錢
鸡 胗 肝	一付	猪腰(半个)	一两
虾　　米	五錢	熟 猪 肚	一两
水 淀 粉	一两二錢	水发玉兰片	一两
白　　酒	一两	生　　姜	二錢
清　　水	二斤	麻　　油	五分
酱　　油	一两	白 胡 椒	五分
猪骨头湯	二斤	白 菜 心	四两
鸡　　蛋	三个	猪　　油	三两五錢
熟火腿瘦肉	一两	植物油	五两(实耗一两)
水发鱿鱼	一两五錢	味　　精	一錢
熟 猪 肉	一两	精　　盐	七錢五分
水发冬菇	六錢		

（二）制作方法：

1.把黄壳鱼刮去鱼鳞，挖出两腮，开膛取出內脏（注意勿将苦胆弄破），用清水冲洗干净．然后在鱼身的两面用刀交叉斜划成十字花，深度约五厘左右，并把鱼眼划开，以防油炸时爆破。

2.取五花猪肉（五两）洗净，切成小块，剁成细泥和水淀粉（八錢）、精盐（二錢）用筷子搅拌均匀，做成直径二分的丸子二十个放在盘内，上笼用旺火蒸二十分钟，丸子熟嫩时即取出。

3.黄壳鱼肉去皮和刺后切成小块，用刀背捶成餡，鏟入盆内加水淀粉（二錢）、味精（一分）、鸡蛋清(三个)、精盐（二分），用筷搅到起粘性时，作成直径二分的鱼丸二十个放入冷水（二斤）锅里，用微火煮五分钟，待鱼丸浮上水面，滚沸几次即可捞起装入盆内待用。

4.取五花猪肉（二两）剁成肉餡。把蛋黄（三个）、水淀粉（二錢）、精盐（三分），混合在一起用筷子搅拌成蛋糊。把炒勺放在小火上烧热，用油刷抹上一层油，把蛋糊放入炒勺内摊成一厘厚的蛋皮，待蛋皮离开炒勺时，取出切成同样大小的蛋皮二十块，每块蛋皮中央放上肉餡，把蛋皮合拢，包成馄饨形状的蛋饺，装入蒸笼内以旺火蒸十分钟即熟，取出待用。

5.水豆腐和清水（二斤）一齐放入铁锅里，用旺火煮一刻钟，放入白酒，盖上锅盖，用小火煮十分钟，待豆腐煮出蜜眼即捞出，用冷水漂洗五分钟后，切成二分半长、一分厚的小方块。

6.猪蹄筋先用碱水洗刷干净，放入温油锅内（猪油二两），先浸泡十分钟，再用小火约烧至七成熟时，把油锅端下，洒上四五滴水，猪蹄筋就随着油一齐爆炸，待水气耗尽，爆炸声停止，再把油锅放在小火上炸十分钟，即将猪蹄筋捞出（实耗油五錢），放入温水里煮一小时，至猪蹄筋熟后，捞出去掉坩在猪蹄筋上的肉，洗净切成四分长的小块。

7.鱿鱼去皮洗净，切成长三分、宽二分二厘、厚一厘的薄片。把海参剖成两半，去掉脏物和沙子，洗净切成长三分、宽一分、厚一厘的薄片。猪腰半个用刀剖成两半，去掉腰臊，从里面交叉划成十字斜花纹，切成长三分、宽八厘的小块，放入开水里烫至八成熟捞出。熟的猪肉切成二分半见

方的块。熟火腿瘦肉切成猪肉块同样大小的块。熟猪肚用刀片成三分长、三分宽、三厘厚的薄片。鸡胗撕去鸡內金，洗净，片成薄片(越薄越好)，鸡肝洗净。熟鸡脯肉切成二分见方、三厘厚的鸡块。虾米用开水泡半小时后，用温水洗净。水发冬菇，去根洗净，切成两半，大的切成三四块。水发玉兰片，片成长三分、厚二厘的薄片。白菜心先洗净，再切成四分长的小块。葱头切成三分长的段。姜去皮洗净，切成长二分半、宽一分、厚三厘的薄片。

8.把铁锅放旺火上烧红，放入熟猪油（二两）用炒勺在锅周围转几转，使油沾到锅上，把黄壳鱼全身抹上一层酱油，待油开时，用两手分持鱼头鱼尾放入锅內，两面翻煎成金黄色（约耗油一两五錢），即加入白酒（二錢）、酱油（八錢）、精盐（五錢），随即放上猪油（五錢）和猪骨头湯（二斤），再加入豆腐、猪肉丸、鱼丸、蛋饺、蹄筋、鸡块、肚片、冬菇、玉兰片及葱、姜等，盖上锅盖，用旺火煮二十分钟，即可从铁锅移入砂锅內(先将砂锅用火烤热)。并放入白菜心和味精(三分)，放小火上煮十五分钟。为了防止粘锅，可用筷子把鱼拨动两次。待砂锅鱼快煮熟时，另用铁锅在旺火上加熟猪油(一两)，把鱿鱼、海参、火腿、虾米、猪腰花、鸡胗肝等全部倒入锅內，再放入酱油（二錢）、味精（一分）煮一下。待砂锅內的湯汁煮稠，将砂锅移到旺火上，让湯汁大沸起来，即可把炒好的鱿鱼等倒入砂锅里，再放上胡椒粉（五分）、麻油（五分），即可把砂锅移入盘子內，端上餐桌。

（三）特点：

黄壳鱼是大理白族自治州特产，生产在苍山脚下的洱海中，此鱼头小腹大，身短刺少，肉质细嫩。此菜用多种配料烹制，味道很鲜美，是筵席名菜。

五五、清 湯 魚

（一）原料：

桃花细鳞鱼	一斤	水发冬菇	五錢
熟火腿	一两	豆腐	五两
水发玉兰片	一两	猪肉骨头湯	一斤半
葱	五分	姜	五分
猪油	一两	味精	五分
料酒	五錢	胡椒粉	五分
精盐	三錢		

（二）制作方法：

1.将鱼鳞刮净，去掉两腮和內脏，用清水洗干净待用。

2.熟火腿和冬菇洗净切成九分长、一分见方的絲。玉兰片去根，片成六厘厚的薄片。豆腐切成六厘见方的小块。葱切成碎末，姜也切成碎末。

3.把猪油放入锅內在火上烧开，再把上湯倒入锅里烧开后，把整条鱼放入湯內，同时把火腿絲、冬菇絲、玉兰片、料酒、精盐、葱姜末、味精一幷放入，用旺火熬十五分钟，再放入豆腐，随即把锅移在微火上，再熬五分钟，至湯呈白色幷变稠时即成，然后把湯和鱼等轻轻地倒入湯盆內，幷洒上胡椒粉，即可上席食用。

（三）特点：

桃花细鳞鱼是云南大理洱海的特产，头大腹小，鳞细肉嫩，每年三月间桃花盛开时，是这种鱼的盛产期，这时也最肥嫩。熬成的清湯鱼颜色乳白，鱼肉细嫩，味极鲜美，是云南名菜之一。

五六、松花冻魚

（一）原料：

鲤鱼一条	二斤	麻油	一錢
辣椒粉	三錢	姜	一錢
猪脚	四只	芫荽	一錢
味精	五分	葱头	一錢
肥腊肉	三两	精盐	三錢
花椒粉	一錢		

（二）制作方法：

1.将鱼去腮刮鳞掏去內脏（不要把苦胆掏破）将鱼身外面洗淨（肚內不洗），砍下鱼头，由中间破成两半；再把鱼身用刀砍成三段待用。

2.把猪脚放火炉上烧焦，入溫水中刮洗干淨至呈金黄色，将猪脚放入湯锅內，加水五斤置文火上煑熟脫骨，湯汁熬剩两斤时捞起猪脚，湯待用。

3.肥腊肉用溫水洗淨，切成三分宽、五分长、一分厚的小片。葱头洗淨切成寸段，姜刮皮洗淨切成姜片，芫荽洗淨后摘用叶子，其他弃去不要。

4.将炒锅放火上烧热至40°C，把腊肉片倒入锅內炒半分钟，见炒出油时，即把猪脚湯倒下煑沸，放下葱头、姜片、辣椒粉、花椒粉、精盐、味精等配料，再把鱼下入锅中，用小火煑一小时，到湯收汁时，将芫荽菜放在碗底，再把煑透的鱼整齐地放入碗內，随即将锅內湯汁配料完全倒在碗內，放阴凉处，冷冻六小时后，翻入盘中，淋上麻油即成。

（三）特点：

此菜是滇西名菜，显出红、黄、绿、白四色，滋味鲜嫩，

滑潤爽口，最宜佐餐。

五七、乳扇包魚

（一）原料：

黄壳鱼	一斤	味精	三分
精盐	二錢	料酒	二分
花椒	二分	葱末	三分
乳扇	五两	酱油	二錢
姜末	三分	辣椒粉	三分

（二）制作方法：

1.刮去鱼鳞，挖掉两腮和內脏，洗净，将鱼劈成两半，割去鱼头鱼尾，只用中间部分，切成二分见方的小块。

2.把鱼块与葱末、姜末、精盐、味精、酱油、花椒、辣椒粉、料酒等一并倒入盆内，用筷搅拌均匀，腌十五分钟。

3.将乳扇切成三寸见方的小块，蒸软后用筷子把鱼块夹到乳扇中央，将乳扇四周折起来包裹好，装入盆內入蒸笼蒸十五分钟，待鱼同乳扇一起蒸熟即可取出食用。

（三）特点：

此菜鱼肉鲜嫩，富有营养。

五八、紅燉鰍魚

（一）原料：

活泥鳅	一斤半	肥腊肉	二两
辣椒粉	五分	猪油	三两
植物油	三两	大葱	一两
生姜	一錢	昭通酱	一两
酱油	五錢	黃酒	三錢

味精	三分	精盐	一两
上湯	五两		

（二）制作方法：

1.将活泥鳅用清水养着，每日换清水三次，使其把肚內泥渣吐尽，临用时捞入筲箕內，用精盐一两洒在鳅鱼身上，使其在筲箕內跳动二分钟后，再将鳅鱼倒入清水中，漂去粘沫污物。

把炒锅放火上烧到四成火候，即把植物油放下，炼透，同时把鳅鱼捞出，沥干水分，倒入锅中煎黄，倒入盘中待用。

2.把葱、姜刮皮揀洗干净，葱斜切成五分长葱段，姜切成姜絲，肥腊肉切成五分长、三分宽、一分厚的片待用。

3.把炒锅放火上，放入猪油一两，将昭通酱放入油內，炒成黄色，倒入碗中，再把猪油二两入锅中烧热，即把切好的腊肉片倒下，炒半分钟后接着把葱段、姜絲、辣椒粉放入、用炒勺攪拌并倒入上湯，再把精盐（一錢）、味精、酱油及昭通酱倒入湯中，煮熟后把鳅鱼倒入，再用文火煮一小时，舀入湯盆內即成。

（三）特点：

此菜肉嫩、味香、骨酥，吃入口中，极为鲜美。

五九、干炸螞蚱

（一）原料：

干螞蚱	二两	花椒粉	二分
精盐	四分	植物油	五两（耗一两）

（二）制作方法：

1.干螞蚱先撕去翅膀和腿，用水漂洗去沙泥，摊在筲箕

上把水滤干。

2.用微火把植物油烧至五成热，把炒锅端下来冷五分钟，放进蚂蚱至呈红色时，即用漏勺捞起，滤去炸油，炒锅仍置于微火上，把炸过的蚂蚱放入再拌炒几下，即可装入盘內，并把花椒粉和盐拌和撒在面上即成。

（三）特点：

此菜气味清香，蚂蚱酥脆适口。

（桂 菜）

（从六十到八一共二二种菜是根据南宁市名店❶名厨师操作经验整理）

六十、去骨全魚❷

（一）原料：

大鲮鱼	（一条）一斤三两	荸荠	二两
腊肉	二两	肥瘦猪肉	三两
虾米	八錢	水发冬菇	八錢
香葱	一两	菜选（即菜心）	六两
精盐	三錢	猪油	二两
酱油	一錢	味精	三分
麻油	二錢	淀粉	五錢
上湯	四两	胡椒粉	二分

❶ 南宁市是广西僮族自治区人民委員会的駐在地，目前全市有万国、和平、海天等十二家大飯店，广西名菜名点大都集中于南宁市。

由于广西地区多山林，飞禽走兽产量极为丰富。因此，飲食行业也多擅长烹制山珍野味，例如紅扣山甲、鸳鸯扣果狸、柠檬泡皮鴿、家乡肥鷄、烧焗鹽禾雀等都非常出名。

❷ 此菜原名"神仙全魚"为消除迷信色彩，現改此名。

（二）制作方法：

1.将鲮鱼刮去鳞，挖去鱼腮，在腹部由腮下至腹鳍处开一刀口，除去內脏，洗净。在鱼腹开口处，用刀把鱼肉和鱼皮割开，用手轻轻地将鱼皮揭起，两面均割至鱼脊部，再用刀在鱼腮下部切断与鱼头连接的肉骨，让鱼的肉骨脱离鱼头，再继续剝割至尾部，用刀斩断与尾部相连的肉骨，使鱼尾完整地连接在鱼皮上，取出鱼的骨、肉，将鱼皮整形使成原状。剝鱼皮时要特别细心，不要割破，鱼皮破裂，会影响菜的美观，甚至不能用来制做此菜。将鱼肉取下，除净骨刺，放在砧板上用双刀剁成鱼茸待用。

2.肥瘦猪肉剁成肉茸，放入鱼茸碗內拌和，腊肉用水泡软洗净，冬菇摘去蒂，荸荠剝去外皮，虾米破开背脊，除去泥沙，洗净投入水中浸透，香葱除去须尾，洗净，以上几种配料均切成小米粒状，放入鱼肉茸內。再把淀粉（三錢）、精盐（二錢）、猪油（五錢）、上湯（半两）、麻油、胡椒粉（一分半）放在鱼肉茸碗內，用筷攪拌成胶状，装入鱼皮內，压匀，使成肥壮鱼的形状，做好放在碟上。

3.用中猛火将猪油(五錢)入锅烧热，把装好的全鱼轻放入锅內，煎至金黄色，再翻煎另一面，背和两侧都要煎至金黄色，约八成熟，鏟起按原状装碟，放入蒸笼內蒸十分钟，出笼待用。全鱼经过先煎后蒸，颜色很美，肉嫩而香滑。

4.炒锅內放入猪油（五錢）烧热，将菜莛洗净，整株入锅，随即放入精盐（一錢）、上湯（半两），炒熟，鏟起，放在全鱼两边。将蒸全鱼蒸出的湯汁滗到锅內，再加入淀粉（二錢，先用少量清水调稀）、味精、酱油和上湯（三两），烧沸，打成玻璃芡，加入猪油(五錢)攪匀，淋在鱼身上，最后浇上麻油、撒上胡椒粉（半分）即成。

（三）特点：

此菜鱼色金黄，湯汁泛光，加上绿色菜莲衬托，很是美观，鱼肉鲜甜味美、爽口不腻，富有营养。

六一、家乡肥鷄

（一）原料：

肥嫩光项鸡	（一只）重一斤半	干豍豉	一两半
烧猪腩肉❶	六两	干冬菇	四錢
冬笋	一斤	绍酒	三两
猪油	二两	酱油	四錢
麻油	二錢	味精	三分
大红枣	一两	姜	三錢
二湯❷	二斤	干大虾	一两
白糖	一两	菜莲	半斤
水淀粉	八錢	精盐	二錢

❶ 烧猪腩肉制法：

选用五、六十斤重的肥壮猪一口，宰杀后除淨下水及各部較大的骨头。整猪不切，把面酱、酱油、五香、花椒、白糖拌匀，涂抹在猪身內，腌半小时。然后，用木棍撑开猪胸，背皮用酱油涂抹上色，用鉄鈎勾住头部挂起，放于大烤爐上烤十五分鐘，取出，如发现皮焦起泡，就用紙沾水貼在皮上，再送入爐中，烧烤至肉熟皮脆为止。

❷ 广西二湯（卽二級上湯）的制法如下：

（一）原料：

老毛鷄	十二斤	瘦火腿	一斤四两
蛤蚧	四条	清水	三十斤
味精	一两		

（二）制作方法：

将毛鷄杀死，拔去毛，破肚除去內脏，洗干淨，用刀斬成大块。把蛤蚧打死，放入热水中（水約50℃左右）烫透，除去鱗衣，开肚，除去內脏，洗淨。瘦火腿洗淨，切成大方块。将以上原料放入湯鍋內，加水三十斤，用猛火烧沸，撇去湯面泡沫，再用小火煮四小时，待鷄肉熟烂，湯色成淡金黃色，再加味精，卽盛出，用洁淨粗眼白布滤去湯內杂質，湯滤入瓦盆中（实得湯二十斤），卽成二湯。

（二）制作方法：

1.光项鸡由背脊部剖开，从背颈下直剖到尾部，掏出內脏，用清水洗净，放入沸湯锅中煑三分钟，即捞起；烧猪腩肉放入二湯锅里煑十五分钟，使腩肉由脆硬变为软烂，捞起，切成长一寸二分，宽二分的厚块；干蠔豉用开水煑一小时，捞起除去腮和核，洗净砂粒；干大虾去壳，抽出脊边污物，用冷水浸泡涨发透；冬笋剝去外壳，用刀削去笋衣，放入开水锅中煑熟，捞出顺长破成两半，每半均打成锯齿形，再横切成二分厚的半叶形花纹片；干冬菇去蒂，洗净挤干；红枣用冷水浸泡洗净，挖去枣核，但仍保持完整形状；老姜剝去老皮，洗净，用刀拍破待用。

2.取大沙锅一只，锅底垫上竹垫，把肥鸡放在竹垫上，随后加入二湯、精盐、酱油、白糖、绍酒（二两）和味精（一錢）先用猛火煑沸，改用慢火煑一小时，把鸡身翻转，再将烧猪腩肉、冬笋、冬菇、红枣、猪油（一两）、麻油（一錢）等佐料全部放入，继续用微火煑一小时，使鸡肉烂熟，佐料入味。把鸡取出，放在腰圆形碟內，鸡胸向上，原汁暂放入碗內（此时湯汁约剩四两）。取铁锅一只，注入猪油（五錢）烧红，放入蠔豉、大虾、老姜稍炒几下，随即放入绍酒（一两）、味精（一錢）、麻油（一錢）和原汁，用微火煑十五分钟，即盛出，原汁仍暂放入碗內（约一两左右）。把大虾放在鸡胸上，其余配料环绕鸡身放成四层，第一层放冬菇，第二层放蠔豉，第三层放冬笋，第四层放烧猪腩肉；红枣放在鸡颈及尾部。各种配料均放好后，把碟送入蒸笼里猛火蒸一个半小时，熟透即取出。

3.将锅烧红，放入猪油（二錢）用猛火把菜选炒熟，以筷子夹起分放在鸡头及尾部的两侧。锅仍放火上，注入原汁

烧沸，放入水淀粉调芡，加猪油（三錢）攪匀，用勺舀起浇在鸡身上即成。

（三）特点：

此菜鸡肉烂熟如泥，浓香扑鼻，口味鲜美，兼有七种颜色互相辉映，很为美观。

六二、紅扣山甲

（一）原料：

穿山甲	三斤	水发冬菇	一两
老姜	一两	料酒	一两
酱油	五錢	精盐	三錢
味精	四分	猪油	二两
麻油	二錢	火腿	五錢
水淀粉	八錢	上湯	一斤半
胡椒粉	二分		

（二）制作方法：

1.用双手抓住穿山甲尾,提起，使穿山甲背向地,摔两三次，待摔死不动，将它的舌头割下，弃去不用（舌恶臭不能食）。将穿山甲投入溫水盆中烫一下，用手试剝它的鳞甲，如能剝动即捞起剝去全部鳞甲，再用刀刮一遍，洗净，由颈部至肚脐部直破一刀，取出内脏，洗去血水，斩下头尾，穿山甲身用刀斩成四大块，全部放入水锅中，用旺火煑至七成烂，捞出放入冷水盆内，漂去泡沫，冷却后剔除头、身各部的骨，但脚和尾的骨不除，使仍保持原状。

2.老姜剝去老皮，取一錢切成姜花片四片，其余切为大块，幷用刀拍松，火腿切成四片长圆形薄片，水发冬菇摘去蒂，洗净，挤干，均放碟内备用。

3.锅内放猪油（一两）烧热，将穿山甲头、尾及肉放入翻炒几下，随即放入拍松的姜块、料酒、冬菇和上湯（一斤四两）、精盐（三錢）、味精（三分）、酱油（三錢）、麻油（一錢）、胡椒粉（一分）等佐料，用微火烧至九成烂，穿山甲肉由浅黄变为金黄色，湯汁略干时，起锅装入盆內，待冷却后，将穿山甲肉切成二寸长、四分宽的小长方形条块，穿山甲头、尾也照样斩成小长方形块。取大碗一只，选一朵完整的冬菇放在碗底，姜花片放在冬菇四面，火腿片放在姜花片的空间(图二)，再把穿山甲肉排列放入碗內，头、尾放在碗面，其余冬菇放在浮面，倒入原汁，将装好的大碗送入蒸笼蒸二十分钟，待肉烂熟，起出，先把湯汁滗到锅里，再把大碗內的肉和配料复入深碟內。

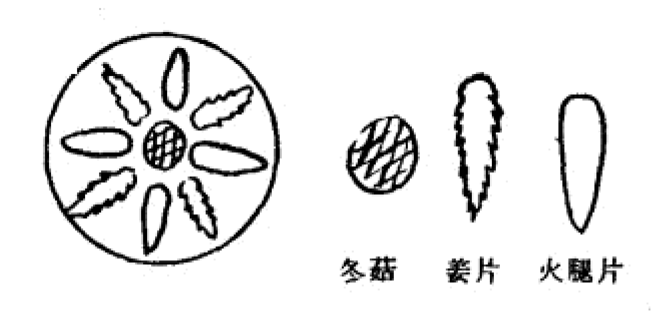


图2　放置冬菇、姜片、火腿片的形状

4.将盛有湯汁的锅置于旺火上，再加入上湯（一两）、味精（一分）、酱油（二錢）、猪油（一两）烧开，用水淀粉打芡，浇在穿山甲肉面上，加上麻油和胡椒粉（一分）即成。

（三）特点：

此菜颜色淡黃、口味甘滑，肉极鲜嫩，是广西僮族名菜。

六三、鸳鸯扣果狸

（一）原料：

果子狸肉	一斤半	鱿鱼须	一两
水发冬菇	一两	味精	三分
好酱油	一两	白酒	适量
淀粉	三錢	香葱	一两
老姜	一两	菜莞	半斤
猪油	三两	精盐	二錢半
植物油	二斤(耗一两)	二湯	四斤

（二）制作方法：

1.鱿鱼须放入热干锅里焙缩使熟；冬菇去蒂洗净，整朵不切；老姜去皮，一半切成厚片，一半切成姜花片四片，淀粉加适量清水调成水淀粉待用。

2.将果子狸肉整块放入锅里，加入鱿鱼须、冬菇、姜片、精盐、白酒、香葱和二湯，用小火煑一至二小时（须看狸肉老嫩而定），煑到七成烂，用竹签能扦入即捞出。取狸肉一半，用好酱油涂抹后，放入烧沸油锅中，炸成金黄色后捞起，连同未炸的一半狸肉，一同放入沸湯锅中煑烂，捞起凉冷。

3.将狸肉分别切成长一寸半、宽三分的长条块，排列整齐地装入碗内（炸过的狸肉放在碗左边，未经炸的一半放在右边），加上鱿鱼须和冬菇作垫底，原汁亦倒入碗内，上蒸笼蒸十分钟，取出翻扣在碟中。原汁滗到锅里，加入水淀粉、味精，烧沸成玻璃芡，淋于面上即成。

另用猪油炒菜莞一小碟，与鸳鸯扣果狸同时上席佐食。

（三）特点：

此菜香滑味美，狸肉肥嫩，油脂浓厚，佐以青菜同食，别具风味。果子狸为广西僮族自治区的特产，果子狸肉的营养成分极为丰富，当地人们还以此作为冬令补品。

六四、上湯魚角

（一）原料：

鲜鲮鱼	七条(重一斤半)	瘦猪肉	三两
鸡蛋白	二两	香葱	一两
干淀粉	四两	干虾米	三錢
味精	一錢半	精盐	六錢
夜香花	二錢	胡椒粉	三分
麻油	二錢	干冬菇	五錢
荸荠	一两半	酱油	二錢
上湯❶	一斤半	二湯	一斤半

（二）制作方法：

1.鲮鱼刮去鳞，洗净，放在木板上用刀割下鱼身两面的肉，投入清水中浸三十分钟，捞起，把鱼皮向下放在木板

---

❶ 广西上湯（即一級上湯）制法：

（一）原料：

老毛鷄	十五斤	瘦猪肉	十五斤
瘦火腿	一斤半	蛤蚧	四条
清水	二十斤	味精	一两

（二）制作方法：

将毛鷄杀后洗干凈，除去內脏，用刀斬成大块；瘦猪肉洗凈也切成四方大块；瘦火腿切成大块；把蛤蚧打死，放入开水中燙透，除去鱗甲和內脏，整只不切。把以上四种原料都放入清水大鍋里，用猛火烧沸，撤去湯面泡沫，改用小火烧煑四小时，待肉烂湯粘，呈金黄色，随即加入味精。用粗眼白布一块，将湯漉过，实得上湯約二十斤，置于凉爽处存放待用。制好的上湯內要注意不要滴入生水，也不可置于溫度較高的地方，否則湯会变質。

上，一手捺住尾端，一手持小刀轻轻刮下皮上的鱼肉，刮至鱼皮见红肉线为止。将刮下的鱼肉挑去骨刺，斩成细末，再用刀刮一遍，一边刮，一边拣去细刺。然后，把鱼肉留出一些，其余盛入盆内，加入鸡蛋白、精盐（二錢）、味精（五分）、胡椒粉（一分半）、麻油（一錢）、冷水（二两），搅拌成胶状，然后抓起挤成每只二錢重的鱼丸，放在干淀粉中挂粉待用。

2.将留下的鱼肉和瘦猪肉一起剁成细末，加入精盐（一錢）、酱油（二錢）、麻油（一錢）、胡椒粉（一分半）、干淀粉（一分半），抓拌匀。干冬菇去蒂，用水泡发；干虾米用温水浸透，洗净；荸荠削皮洗净；香葱去根洗净。以上四种配料均切成米粒状的小粒，放在鱼肉和瘦猪肉细末内搅拌成餡。

3.将鱼丸放在木板上，洒上干淀粉，随即用手揿成如饺子皮样的圆形薄片，每片包入餡一錢，把皮合拢做成半月形的鱼角，用母指和食指沿角边捏成锯齿形花纹，鱼角做好，顺序排摆在盆上，待锅内水沸时，入锅煑十五分钟（煑时水要经常保持小沸程度，大沸则容易把鱼角煑破），煑熟，捞入冷水中浸八分钟，漂去鱼角上的浮粉，此时，鱼角洁净泛光，捞起沥干待用。

4.将二湯放入锅内烧沸，把鱼角、夜香花(去根蒂洗净)一起放入，煑沸，即捞起，锅内换用上湯，加精盐(三錢)、味精（一錢）煑沸，倒入鱼角煑一下，盛入盘中即可上席。

（三）特点：

此菜鱼角清滑爽口，湯色淡黄，味浓厚而带清香，为群众所喜爱的特殊风味食品。

六五、铁扒沙雕

（一）原料：

活沙雕	四只(每只重五两)	生红番茄	二两
老姜	三錢	茄汁	一两
鸡蛋	两个	面粉	二两
胡椒粉	二分	精盐	一錢
味精	五分	料酒	五錢
香葱	一两	上湯	二两
植物油	三斤(实耗二两)	喼汁❶	五錢
水淀粉	八錢	麻油	二錢
酱油	四錢	白糖	五錢

（二）制作方法：

1.用左手握住沙雕两翼及头，使颈喉向上凸出，右手拿刀割断喉头气管，放净血水，用65°C温水烫透羽毛，放入冷水中使凉，除去羽毛，洗净；用刀从背部破开，刀口由颈下直至尾部，除去內脏，再洗净；然后剔除全身各部的骨头，取下雕肉，把肉厚处用刀交叉划成十字花纹（使炸时容易入味），划好铺在碟上待用。

2.红番茄洗净，摘去根蒂，切成小丁；香葱去根洗净切成小粒；老姜刮去外皮剁成姜茸；鸡蛋打入碗內用筷子调匀。

---

❶ 喼汁制法：

把小茴香二两，八角二两，川椒二两，丁香一两，桂枝二两，甘草三两，草果三两，干辣椒二两，蒜头半斤，葱半斤，老姜半斤，菠萝皮六斤，雪梨皮六斤，酸醋二十五斤，酱油五斤，一齐放入鍋內，用旺火煮沸，放入白糖二斤半，改用小火煮两小时，出鍋，用洁布濾去残渣及杂質，冷却后即为喼汁，貯于瓶內，良好的可保存一年。

3.把酱油（二錢）、精盐（一錢）、茄汁（二錢）、胡椒粉（一分）、麻油（一錢）倒入碗中调和成汁，倒在沙鯧上面腌十分钟，再放入鸡蛋，拌匀，捞起放入面粉中蘸滚，让每只沙鯧全身涂满面粉后，仍放回碟上待用。

4.锅内放入植物油三斤，用中火烧至八成热度，把沙鯧逐只放进油锅炸成金黄色，沙鯧熟透，即连油倒在笊篱上，滤去油（约耗油一两半），然后，放到砧板上，切下头翼、鯧身从中切为两半，再用刀切成八分宽、一寸长的长方块，仍按原形放在碟内，头放在上端，翼放两旁，排成沙鯧形。

5.将锅洗净烧热，放入上湯、酱油（二錢）、茄汁（八錢）、胡椒粉（一分）、味精、料酒、白糖（五錢）、姜茸（三錢）、番茄丁、香葱和喼汁搅匀，烧沸，将水淀粉淋入调成芡汁，再加熟植物油五錢，麻油（一錢）起锅浇在沙鯧面上即成。

（三）特点：

此菜颜色鲜艳、沙鯧肉松脆甘香，食不腻口，为佐膳佳肴。

六六、凤凰金錢牛

（一）原料：

瘦牛肉	七两半	干腐皮	二张
香葱	六錢	生姜	三錢
胡椒粉	一分	金钩虾	三錢
淀粉	一两	面粉	一两
冬菇	一錢	酱油	六分
味精	二分	精盐	二分
料酒	一錢	生咸蛋黄	三个
上湯	适量	椒盐	适量

（二）制作方法：

1.把牛肉去筋、薄膜和不易熟烂的部分，剁成细末；生姜去皮，香葱切去根须，剝掉老衣；金钩虾洗净后用水泡发，冬菇泡发后去蒂，拣干净；均斩成碎末，一起放在盆里，加淀粉、味精、料酒、胡椒粉、酱油、精盐搅拌均匀，即成肉餡，分成四份待用。

2.干腐皮上刷一层上湯，使潮软，用刀修齐四边，每张腐皮切成两块，共切成四个长方形的大片，每片长六寸、宽二寸半。把面粉加清水（二两）在火上调成浆糊状。生咸蛋黄用刀压扁，切成长条。

3.取腐皮一片，放在菜板上，面上涂抹一层面粉糊，取肉餡一份，横放在腐皮一端，摊成与腐皮同样长度，再取生咸蛋黄条放在肉餡中央，然后从放餡的一端卷起，卷紧成筒状，两端用竹刮刮平。如法做成四个牛肉卷，使折口向下，排放在碟上，送入蒸笼，以猛火蒸十分钟，取出凉冷，切成四分厚的金錢片，每片的两面撒上干淀粉少许。

4.锅内放入植物油，用猛火烧到油微起烟时，把金錢片放下炸二、三分钟，炸成金黄色，即捞起，装在圆盘内，排成鱼鳞状即成。食时，蘸以椒盐。

（三）特点：

此菜外酥里嫩，气味甘香，每片有一层金黄色的边，里边是鲜红而夹杂着黑黄色的肉餡，中央有蛋黄，形状如金錢，故名。

六七、鷄咀燉鷓鴣

（一）原料：

鹫咀龟❶	（一只）一斤半	上湯	二斤半
鹧鸪❷	（二只）一斤半	味精	二分
精盐	三錢	水发冬菇	五錢
老姜	一两半	蔴油	一錢
胡椒粉	二分	料酒	一两
熟瘦火腿	五錢		

（二）制作方法：

1.先将鹫咀龟放入开水盆內燙死，捞出放入冷水盆里冷却，剝去壳衣，洗淨，龟壳用刀轻轻击破。幷刀在颈部壳边辟开，取出內脏，洗淨，连壳放入开水锅浸去血液，捞出洗淨，放在木板上，斩成五錢重的小块，取老姜（五錢）切成四片姜花，还有一两不切，用刀拍松；熟瘦火腿切成长方形的四个大片；水发冬菇洗淨去蒂，挤干水分。

2.锅放旺火上烧热，放入猪油五錢，将龟肉下锅，随即加入老姜（一两）、料酒（五錢）、蔴油和胡椒粉翻炒数次，至龟肉稍变色，放入上湯半斤，改用小火煨至湯汁略干时，盛入碗內备用。

3.将鹧鸪宰杀（宰法同宰鸡一样），由腹下取出內脏，洗淨，放在木板上用刀背击断两边腿骨，再用刀在膝囊外折断颈骨，将头弯回夾在翼底下，两脚折入腹內，然后放入开水中燙一燙，即拿出装入大号鉢子中间，鹫咀龟肉放在鉢子四周，姜花片放在面上，放成四角，熟瘦火腿四片，同姜花间隔放，原整冬菇一朵安放中间，其余放在周围面上，再把击破的龟壳盖在面上，放入上湯二斤，再加入味精、精盐、料

---

❶ 鹫咀龟：出产在广西僮族自治区各地的山澗和山岩間，头大、咀似鹫鹞，背壳呈方圆形，背有流綫形状，为当地山味之一。

❷ 鹧鸪：喜食生半夏，与鹫咀龟同煮食之有化痰滋补之功。

酒（五錢），然后，用薄纸一张折成四层，成四方形，浸湿蒙在缽子口，用绳扎紧，放入蒸笼，用猛火蒸两小时，蒸烂取出，除去纸和面上的龟壳即成。

（三）特点：

此菜湯色淡黄，清甜不腻，为秋冬滋补佳品。

六八、玻璃鷄片竹蓀

（一）原料：

鸡柳肉	三两	竹荪	七錢
熟火腿	（两片）二錢	夜香	三錢
生绿豆粉	四两	麻油	五分
味精	二分	精盐	四錢
上湯	二斤	二湯	一斤

（二）制作方法：

1.将鸡柳肉切成小粒，用麻油拌匀。生绿豆粉研成细末，加味精（一分）拌匀。再将鸡肉粒与绿豆粉拌和，放在洁净板上，用苏棍（即细的擀面杖）擀成圆形、薄如报纸、微透明的薄片，便成玻璃鸡片。然后放入开水锅里烫熟，捞起，放入冷水中漂洗去豆粉，以免互相粘附，暂浸冷水中待用。

2.竹荪以水浸软，洗净沥干，切去两头，从中劈开，再切成约一寸二分长的段，浸于冷水中待用。夜香除去脚托，洗净盛入碗中待用。

3.将锅洗净，放入二湯、精盐（一錢）把玻璃鸡片捞起，放入二湯里烧开，用笊篱捞起滴干，放入缽子中间；又把竹荪沥干，连同夜香放入二湯内氽煮后，用笊篱捞起，沥去湯液，铺在鸡片周围，火腿两片铺在鸡片中央。取烧沸的上湯，加精盐（三錢）、味精（一分）调匀，浇入缽子里，即成。

（三）特点：

此菜爽滑可口，鸡片有如薄纸，微透明似玻璃，故名。

六九、烧焗镶禾雀

（一）原料：

生禾花雀	二十只（每只重六錢）	喼汁	五錢
熟金银肝[1]	六两	酱油	三錢
沙姜粉	一錢	绍酒	五錢
味精	一錢	白糖	一錢
麻油	一錢	上湯	一两
茄汁	六錢	水淀粉	一錢
芫荽叶	四錢	植物油	二斤半（实耗二两）

（二）制作方法：

1.将禾花雀连竹笼放入冷水中，淹死倒出，以60°C热水烫毛，捞起放入冷水盆除去毛，洗净，斩去脚，用小刀在肛门下部开约二分大的小孔，取出內脏，洗净。滴干水，放在碗內，加入沙姜粉、酱油（二錢）、绍酒（一錢）、味精（五分），拌匀腌五分钟待用。金银肝切成每片三錢重，共切二十片，随即逐片镶入腌好的禾花雀內待用。

2.先将绍酒（四錢）、酱油（一錢）、茄汁、味精（五分）、喼汁、白糖和上湯放入碗內调成汁。然后将锅烧热，放入植物油，用旺火烧至八成开，将禾花雀放入，炸约三、四分钟，呈金黃色时，起锅，连油倒于笊篱上，滤出炸油。原

---

[1] 金銀肝：系用猪肝和肥猪肉分别切成长条，用精盐、酱油、烧酒、五香粉腌后，将肥肉镶入肝內，經晒干或熏干即成。

锅仍放旺火上，随即倒入禾花雀和调好的汁，翻动几下，加盖闷烧半分钟左右，用水淀粉调入打芡，再淋上麻油即成。装盘后将芫荽叶围放在盘边。

（三）特点：

此菜酥脆、甘香、嫩滑，别有风味，是佐餐好菜。

七十、紅炆抓鷄虎

（一）原料：

带皮抓鸡虎肉❶	（一块）一斤半	熟火腿	四錢
干大虾	八錢	冬菇	一两
姜	九錢	檸檬叶	二錢
青蒜	一两半	味精	三分
上湯	一斤	精盐	二錢
酱油	二錢	猪油	三两
胡椒粉	二分	麻油	二錢
水淀粉	八錢	白酒	一两

（二）制作方法：

1.将整块抓鸡虎肉放入沸水锅内烫三分钟，将肉皮烫软，捞起，用刀刮去毛根，再放砧板上切成三分宽厚、一寸五分长的长方形块。老姜去皮洗净，取一錢切成姜花片，其余八錢切成厚片，并用刀拍破。青蒜去须及老叶洗净，切成二寸长的段，并用刀拍松。干大虾除壳，破开虾脊，除去污物，用温水浸洗干净。冬菇去蒂浸后洗净，挤干水分。火腿切成四大片（每片重一錢）。

---

❶ 抓鷄虎：狸属，俗名野猫，生长于广西各地山区，形似老虎，性兇恶，以动物做食料，最喜吃鷄，故广西地方通常叫它抓鷄虎。

2.将锅烧热，放入猪油(二两)，把老姜片、青蒜放入，炒出香味，将抓鸡虎肉放下，随即从锅边洒入白酒，炒一分钟，加入上湯，再将冬菇、大虾、味精、精盐、酱油、胡椒粉、麻油一起放入，用猛火烧沸十分钟，转入瓦锅，用微火炆，炆熟后，将火腿四錢、姜花片四片放入，焗二分钟，用筷子把火腿片，姜花片挟起，随即放入水淀粉调成芡，再加入猪油（一两）。

3.盛入碟时，择较大的冬菇一朵放在中间，幷将火腿、姜花片间隔围在冬菇旁边。柠檬叶洗净，用沸水烫一下，切成絲放在小碟中，随同抓鸡虎肉上席同食。柠檬叶味香，可除抓鸡虎肉的腥味。

（三）特点：

此菜为广西特产野味，营养价值很高，味浓厚，香滑适口。

七一、炒滑魚鼓

（一）原料：

鲮鱼	二斤	鸡蛋清	三个
味精	五分	麻油	五錢
鲜豌豆角	一两	芹菜	五錢
精盐	四錢	青蒜	五錢
冬菇	三錢	姜花片	二錢
胡椒粉	一錢	荸荠	二两
清水	二两	植物油	四斤（实耗三两）
水淀粉	六錢	上湯	一两半

（二）制作方法：

1.将鲮鱼洗干净，片下鱼肉，头、骨弃去不用，鱼肉用清水泡过，斩成鱼茸(详见本书72页上湯鱼角)，放入盆内，

加入鸡蛋清、精盐、味精、胡椒粉、麻油和清水，打搅成胶状，再制成每个二錢重的鱼丸。油锅用大火烧沸，放下鱼丸翻炸成淡黄色（耗油一两半），捞起，再放到开水锅里煮三分钟，即成鱼鼓，捞起待用。

2.豌豆角摘去两头的角尖，长的从腰切为两段，短的不切；芹菜和青蒜洗净，均切成一寸长的段；荸荠去皮，洗净，每个切成三、四片；冬菇用水发好，摘去根蒂，洗净挤干待用。

3.锅内放植物油一两，用猛火烧热，把豌豆、芹菜、青蒜、姜花片、荸荠、冬菇一齐放下，爆炒一至二分钟，火要猛，锅要热，炒至脆熟，随即放入鱼鼓同炒几下，放入上湯一两半，再加水淀粉勾芡，淋上麻油（五錢），出锅装入碟内即成。

（三）特点：

此菜鱼肉鲜香滑潤，颜色淡黄，为广西家乡名菜。

七二、檸檬泡皮鴿

（一）原料：

肥嫩乳鸽	二只（每只重半斤）	面酱	五錢
		酸柠檬	一两
香葱	一两	酱油	五錢
白糖	五錢	胡椒粉	二分
麻油	二錢	猪油	三斤（炸鸽实耗二两）
味精	五分	桂末、沙姜粉、甘草粉	共二分
上湯	一两		

（二）制作方法：

1.将乳鸽宰杀，用半开的水烫后拔去绒毛，注意不要把

鸽皮拉破，在下頦牢口处吹风入皮內，使乳鸽胀胖，继在腔下腹部，用刀直开约一寸长的小口，取出內脏，洗净，用小麻绳从鼻孔处穿通，挂起滴去水待用。

2.柠檬去核，放在台板上剁成茸，装入碗內。香葱切去根须，洗净，切成碎粒；再把面酱、白糖、酱油（三錢半）、麻油、胡椒粉、桂末、沙姜粉、甘草粉、味精等一起放入柠檬碗內，加上湯一两拌匀，填入乳鸽腹内，用竹针縫起腹部皮口，再用细绳綁好縫腹皮的部位，再在下额牢口处吹风使鸽皮胀起，用左手抓住吹风口，右手用小麻绳綁牢，不让里面的风漏出，然后系以小绳，放入开水锅中，把乳鸽燙两三次，拿出，用酱油一錢半掺开水少许在鸽身涂抹上色，再置于向阳处晾至皮干（或放在近火处，使鸽皮干燥）。

3.锅内放猪油三斤，烧至六、七成热将鸽放入，两边翻炸至金黄色（用中猛火，油燙即可，过热乳鸽易炸焦，过冷则炸不成色），取出待冷，放台板上，除去竹针麻绳，开腹将里面原汁倒入碗中留用，再斩下鸽的头、脚、翼留用。然后将一只乳鸽斩成两半，每半斩成五块，另一只连颈斩作十一块，两只一同排放入碟，然后将头、脚、翼按部位排放在碟边，排成鸽的原形，将碗中原汁淋上即成。

（三）特点：

此菜鸽肉肥嫩，色金黄，味香滑，为南宁市近年来新创名菜。

七三、蠔油假鮑魚

（一）原料：

墨鱼	一斤	味精	五分
猪油	三两	酱油	三錢

精盐	三錢	麻油	二錢
蠔油	一两	料酒	一两
枧油	三两	胡椒粉	二分
上湯	八两	水淀粉	一两
三级上湯	一斤	老姜	五錢

（二）制作方法：

1.将墨鱼肉洗净，用温水浸泡一小时，待墨鱼肉浸透，剝去网衣，放入盆內加枧油和冷水（六两）拌匀，浸一小时，使鱼肉松胀，取出，用清水漂洗两三次，捞起，放砧板上切成一寸二分长、八分宽的长方形小块。然后，放入溫水锅中用小火煑一小时，捞出，换用小火再煑一小时，如法煑二至三次，煑至鱼肉松胀软滑，枧油的气味小了，捞起沥去水分待用。

2.把锅烧热，放入猪油一两，把老姜用刀拍破，放入油锅中爆出香味，随即放入墨鱼肉翻炒数下，接着淋入料酒（五錢）、三级上湯、精盐（二錢），烧沸，移用小火煨十分钟，煨去枧油的气味、用笊篱捞起。

3.倒去煑湯，把锅洗干净，放入猪油（一两）烧热，再将墨鱼下锅炒一下，加料酒（五錢）复炒，随后放入精盐（一錢)、蠔油、酱油、味精、上湯攪拌匀，用中猛火煑至湯汁剩约三分之一左右，用水淀粉打芡，淋上猪油（一两），盛入碟內，加上麻油和胡椒粉即成。

（三）特点：

此菜用大墨鱼代鲍鱼，以假仿眞，颜色、质量都和鲍鱼相似，食时香滑柔软，口味与眞鲍鱼无异，故名。

七四、花胶[1]燉海狗

（一）原料：

海狗鱼[2]	二斤	干鲵鱼肚	四两
上湯	二斤	味精	三錢
料酒	一两	熟瘦火腿	一两
老姜	一两	水发冬菇	五錢
猪油	一两	精盐	四錢
二湯	一斤		

（二）制作方法：

1.将海狗鱼从头部打死，投入盆里，用80°C热水燙透，捞起投入冷水中，用手剝掉皮衣，洗净，用刀自其颈部直破至脐下，取出內脏，洗去血水，放砧板上，斩成三段，放入开水锅，氽去血液，约三成熟，捞起用冷水洗净（不用除骨，因牠的骨很少而且软），连骨斩成八錢重的小块，放入烧热的油锅內（锅內用猪油一两）翻炒几下，随即加入拍松的老姜（五錢）、料酒炒匀，再加上湯（半斤）、精盐（二錢）、味精（一錢）和水发冬菇（洗净摘蒂、挤干水），改用小火炖，待湯汁略干，起锅盛入缽內备用。

2.干鱼肚放入冷水中泡透，洗净，放入冷水锅，用小火煮约三小时（水溫经常保持在摄氏50～60°C，不要烧开，如水沸，则鱼肚成熟，不能胀发）。然后捞入冷水盆浸泡至质软柔滑，捞放在砧板上切成一寸长、六分宽的小长方块，再放入锅內加二湯烧开，用小火煮约五分钟，捞起，排放在海

---

[1] 花胶：即魚肚。

[2] 海狗魚：产于广西僮族自治区，以东兰、凤山、河池、南丹等县和貴州边界出产最多，多生在山澗、山岩处，富有营养，为广西山味之一。

狗面上，用整只冬菇放在中间。老姜（五錢）切成花片，摆在冬菇四面。火腿洗净切成四块厚片，摆在姜片空格内，加入上湯(一斤半)、味精（二錢)、精盐（二錢)，盖上缽盖，上笼蒸三小时起出，即成。

（三）特点：

海狗、花胶嫩滑可口，营养丰富，湯色淡黄，鲜甜不腻。

七五、炸蓮蓉乳鴿

（一）原料：

乳鸽	两只	白糖	三錢
莲子	三两	面粉	三两
姜汁	三錢	胡椒粉	二分
猪油 三斤(实耗二两半)		香葱白	一两
水发冬菇	五錢	味精	五分
火腿	五錢	淀粉	五錢
精盐	三錢	料酒	三錢
麻油	五分	苏打粉	五分
梘油	五錢		

（二）制作方法：

1.将乳鸽从颈部杀死，放出血水，放入60°C热水中烫约三分钟，待羽毛湿透，捞出，去净毛羽。然后用手抓住鸽的胸部，在鸽的背颈靠两翼之间，破开约二寸长的刀口，从鸽头下部斩断颈骨，将颈从开口处拉出，接着用刀剔下两翅骨，将鸽皮自上翻下，并用刀逐步割开皮肉连接处，鸽腿由关节处扭松，拔去大腿骨，小腿和爪仍连在皮上，剥下一张完整的鸽皮，洗净，翻成原状，晾起。然后将去了皮的鸽放在砧板上，刮下全部鸽肉，切成如米粒大小的小粒，鸽骨弃

去不用。

2.莲子放入碗內用枧油拌匀腌十分钟，枧油含有碱性，莲子经过腌渍以后，皮肉自然脱开，然后倒入开水锅里煮约半小时，用笊篱搅动，待莲子仁全部脱净莲皮时，即捞起，挑去莲心，把莲仁用洁净的布包好搓成“莲蓉”。水发冬菇洗净，摘去蒂。火腿切成鸽肉粒大小的小粒。苏打粉和面粉加适量清水调成糊状备用。

3.将切成粒状的鸽肉用姜汁、料酒和精盐腌三至五分钟，再放入胡椒粉、淀粉、味精、麻油、白糖一起拌匀。香葱白切成碎粒，放入锅里，加入猪油（五錢）炒出香味，再将冬菇、火腿及鸽肉放下去炒匀，紧接着放下莲蓉，迅速拌炒和匀，即出锅，置于阴凉处，待冷却后，从鸽颈部装入鸽皮內，使成乳鸽原状，两翼交架成十字，头颈弯回压在十字下，腿爪按原状不动。

4.将整理好的乳鸽放入笼屜內，用旺火蒸五分钟，蒸熟，取出投入苏打粉、面粉糊中挂上粉糊，然后放入大油锅中（锅內放油三斤、约耗二两）炸成金黄色（炸油保持在八成热度，不宜过热），捞出，放在砧板上先切下头、翼和脚，鸽身从背脊部用刀破成两半，每半切成六块，共为十二块，仍照鸽的原状，拼入碟內，即可上席。

（三）特点：

此菜皮脆肉滑，甘香味美，为有名佳肴。

七六、西湖香酥鸭

（一）原料：

肥光鸭	二斤	绍酒	一两半
白糖	二两半	味精	五分

酱油	一两	精盐	三錢
色油(糖色)	二錢	二湯	二斤
五香粉	三分	猪油	三斤(实耗三两)
蒜米	八錢	红姜(即酱姜)	三錢
酸荞头[1]	一两	鲜红番茄	一两
茄汁	一两	麻油	一錢
鸡蛋	二个	面粉	三两
白醋	三两	水淀粉	一两
什锦菜[2]	三錢	芫荽叶	五錢

（二）制作方法：

1.将光鸭洗净，用刀斩去鸭咀及脚、翼尖，除去鸭尾部骚腺后，用刀在尾部直开至颈下部，再斩断胸骨的两边及下颈骨和下腿骨后，将稀眼竹垫放入瓦缽内，然后把鸭放入，再加入二湯、白糖（六錢）、绍酒、五香粉、猪油（五錢）、精盐（二錢）、味精、酱油（七錢）和色油，用盖盖好，先用猛火烧沸，后用微火煲约一小时半，使湯稠鸭酥，取出放碟上凉冷，剔去全身的骨（只鸭头不除骨），再将鸭铺在碟上，撒上芫荽叶。将鸡蛋打匀，取其一半敷在芫荽面上，另将面粉（一两半）敷在鸡蛋上面，然后用空碟盖住鸭肉倒转过来，揭开碟盖，再用蛋液涂在鸭皮上，同样敷上面粉（一两半），复将前用的碟盖住倒转还原．用手轻轻压实待用。

---

[1] 酸荞头：是用生荞头腌渍而成的。生荞头是一种蔬菜，样子同葱相似，根部如蒜头。广西地方，每年十一月下种，次年清明前后收获，每亩可产一千斤以上。将生荞头去掉根须和叶，用石灰水泡二、三天，取出洗凈，用盐水泡浸四十天左右卽成酸荞头。其味咸酸略带甜脆。

[2] 什錦菜：是将各种瓜果如木瓜、北瓜等，連皮切成长条，先用石灰水浸泡一、二天，捞出，放入糖浆水鍋中煮熟卽成，其味甜而脆，是佐餐小菜。

蒜米、红姜、酸荞头、番茄、什锦菜洗净，捞起剁成米粒，放在碗内待用。

2.将锅烧热，放入猪油三斤，烧至八成热，将鸭放入炸三分钟，把鸭翻转，再炸三分钟，至皮脆捞起，倒去油（约耗二两），将蒜米、红姜、荞头、番茄、什锦菜炒几下，加入白醋、白糖（一两九錢）、精盐（一錢）、酱油（三錢）、茄汁、麻油，烧沸，用水淀粉打芡，加猪油五錢，搅匀鏟入碗中待用。

3.将炸好的鸭，放在切熟料的砧板上，斩去头、翼尖后，将鸭斩开三长块，再分别切成长一寸二分，宽五分的块，装碟排放成鸭形，再将调汁淋上鸭身，即成。

（三）特点：

此菜皮酥肉滑，颜色美观，为著名佳肴。

七七、酿豆腐

（一）原料：

水豆腐	二斤	猪肉	八两
水发冬菇	二两	香葱	二两
淀粉	一两半	胡椒粉	二分
味精	三錢	上湯	半斤
精盐	六錢	猪油	二两
酱油	三錢		

（二）制作方法：

1.将水豆腐用一束竹筷搅打成茸，加精盐（三錢），搅匀。用洁净粗眼白布一块，铺在竹箕里，将豆腐茸倒入，滤去水分。

2.猪肉放砧板上剁成肉茸；水发冬菇摘去蒂，拣去杂质，

洗净，挤干水分，也剁成茸；香葱剥去老衣，切掉根须，洗净，剁成碎末。以上几种配料放入同一碗内，再加淀粉（八錢）、精盐（一錢）、酱油（二錢）、味精（二錢）、胡椒粉（一分）、猪油（五錢），用竹筷搅成胶状肉餡。

3.用匙舀豆腐茸二錢放在左手心，再舀肉餡一錢半，放在豆腐茸中央，包成丸子形状，如法一一做好，放入碟內待用。

4.把锅置中火上烧热，注入猪油（五錢），将豆腐丸子逐只放入锅內，煎成金黄色，用鏟子翻过煎另一面，再加猪油（五錢），亦煎成金黄色。同时，另取锅一只，放入上湯、味精（一錢）、精盐（二錢）、酱油（一錢）、猪油（五錢），煑沸，将煎好的豆腐丸子倒入煑五分钟，至湯汁略干，即出锅。用筷把豆腐丸子放入碗內排好，再倒入原汁，上蒸笼用猛火蒸五分钟、取出复入原碟內。原汁滗到锅里，加水淀粉（七錢）勾成芡汁，淋在豆腐丸子面上，再洒上麻油和胡椒粉（一分）即成。

（三）特点：

此菜湯汁浓厚，鲜甜滑潤，口味十分美好，是僮族人民喜食的家常名菜，逢年过节都要吃此菜，幷以此招待宾客。

七八、煎焗鴨

（一）原料：

肥嫩光鸭（一只）	重二斤	味精	五分
白糖	五錢	酱油	三錢
精盐	一錢	料酒	一两半
甘草粉、沙姜粉	二分	胡椒粉	一分
猪油	二两	麻油	二錢
面酱	一两		

（二）制作方法：

1.光鸭用刀开腹，除去內脏，洗净，放砧板上斩去硬咀，但不断舌。用刀劈开鸭头，劈到脑下皮为止，使成为皮肉相连的两半爿，用刀背捶松颈骨，在膆囊处（即颈根部）折断，折时勿折破颈皮。再打断两翅膀骨，斩掉脚爪，以刀背捶断两腿的肘骨，待用。

2.把面酱、白糖、味精、料酒(二錢)、酱油、精盐、胡椒粉、甘草粉、沙姜粉、麻油（一錢）一起放在大碗內调成"料汁"。

3.将料汁灌入鸭腹內，腌三十分钟，让鸭肉吸足各种佐料味。

4.将锅放中火上，注入猪油（一两）烧热，将腌好的鸭放入锅內，先煎鸭胸脯，顺锅边注入料酒（五錢），盖上盖焗五分钟，开盖，再放入猪油（一两）翻煎鸭背，再注入料酒（四錢），加盖焗五分钟，至锅內煎的声音稍小，鸭身水气略干的时候，开盖，把鸭身翻过来，再煎鸭胸脯，同时注入料酒(四錢)，加盖煎到水分已干，锅內发出香味，再除盖翻煎鸭背，煎至鸭皮全部成金黄色，即熟。从鸭下锅到煎熟共需二十分钟左右。煎鸭的火候一定要均匀，火大则皮焦肉不熟，火小溫度低，鸭肉不易熟透，不脆不香，且皮不成黄色。起锅后，把鸭放在砧板上，先斩下头、脚和翅膀，鸭颈以斜刀斩成四、五分厚的小块，放在碟底，鸭身剖成两半，每半直斩成两条，每条再斩成约五錢重的长方形小块，按原样排装入碟，头、脚、翼按部位排放碟边，拼成鸭的形状，淋上麻油（一錢）即成。

（三）特点：

此菜鸭肉外脆里嫩，香滑适口，为广西僮族著名佳菜。

七九、冻食春卷

（一）原料：

鸡蛋	四只	面粉	二两
叉烧肉	二两	萝卜	三两
生菜	四两	蜇皮	二两
红姜	三錢	酸荞头	一两
白芝麻	一錢	黃皮酱❶	五錢
芥末	四錢	精盐	二錢
酱油	二錢	味精	五分
白醋	一两五錢	白糖	一两
植物油	一两	冷水	二两
水淀粉	三錢		

（二）制作方法：

1.将鸡蛋打入碗內搅匀，放入面粉和冷水少许，调成稀糊状。将锅烧至六成热，拿刷油帚把油刷匀，用铁勺舀稀蛋糊浆（一两六錢）放下，随即用左手拿锅旋转，使蛋浆在锅內摊成大圆形如煎饼形状的蛋皮，熟后起出，放在洁净碟上（如法共做四张）待用。

蜇皮用冷开水浸透洗净，再用冷开水浸三十分钟，捞起沥干，放在切熟料砧板上切成一寸长的絲，盛在碗中待用。

萝卜刨皮洗净，切成一寸长的细絲，放在笊篱上用沸水淋过，压去水分盛在碗中，加放精盐（一錢半）、白醋（一两）、白糖腌十分钟待用。

红姜、酸荞头、生菜洗净用沸水消毒；生菜削去菜根、

---

❶ 黃皮酱：是选用山黃皮制成的酱，味甜酸，有香气。

菜梗；红姜、荞头切成细絲，盛碗中待用。

叉烧肉放在切熟料砧板上，切成一寸长的细絲，盛碗中待用。

芥末放在小碗內，加醋调匀，用筷子搅拌成芥末酱；白芝麻下锅炒熟成黄色；水淀粉煑成熟浆糊，待用。

2.将萝卜絲沥干水，放入大碗，加入叉烧肉絲、蛋皮絲、红姜絲、荞头絲、熟芝麻、味精、酱油、精盐(五分)、白醋（五錢）、熟植物油，用筷子拌匀成餡，分成四堆。

3.将熟蛋皮铺在碟上，把生菜叶铺在蛋皮上，再放入餡，又在蛋皮尾端的边上涂上熟淀粉浆糊，再折卷成卷形，放在切熟料砧板上，切成长八分的卷段，排放在腰形碟上，碟边再放上芥酱和黄皮酱，即可上席。

（三）特点：

此菜为夏令食品，爽而不腻，宜于佐餐，是广西家常名菜。

八十、碧綠百花鑲牛尾

（一）原料：

带皮牛尾	(一条)一斤半	鸡油	一两
鲜鲮鱼肉	一斤	鸡蛋清	一个
胡椒粉	一分	味精	七分
八角	一个	鸡骨	一斤
酱油	四錢	绍酒	七錢
冬菇	二两	菜莛	半斤
草果	半个	精盐	五錢三分
上湯	六两	淀粉	二錢
二湯	一斤	清水	五斤

（二）制作方法：

1.将牛尾放在开水锅内烫一下，把尾毛刮干净，然后按骨节下刀，一节一节的割下来，再放到沸水内煮一下，去掉血腥。另取砂锅一个，放入清水(五斤)、八角(一个)、草果(半个)、绍酒（五錢）、酱油（三錢)、盐（四錢)、鸡骨，然后将割好的牛尾放在上面，先用旺火煮二小时，后用文火煮二小时（如牛尾老，时间要长一些），待牛尾全部软化，捞出，将骨剔出待用。

鲜鱼肉放在盆里用清水浸泡约二十分钟，捞出抹干水分，放在砧板上，用刀徐徐把鱼肉刮下来，刮到见红色的地方为止。将鱼肉用刀剁成茸，放入光滑的小盆内，用手顺着一个方向甩动，直至粘手成鱼胶为止（如鱼胶太硬，可酌加一些水)，再加入味精（三分)、胡椒粉（一分)、盐(一錢)、鸡蛋清（一个），再照上法甩动。

2.把鱼胶镶在牛尾内，使保持牛尾的形状，盛入碟内，放在蒸笼里蒸熟（约十分钟）。

3.冬菇用清水浸泡二十分钟,去蒂,洗净。烧热锅，放下鸡油（五錢），然后将冬菇、上湯（四两)、味精（二分)、盐（一分）、酱油（五分）等倒入，煮约十五分钟，起锅放在鱼碟中央，再将蒸好的牛尾放在冬菇的周围。

4.取二湯一斤烧沸，把菜莲放下,煮两、三分钟后捞起，加盐（一分)、酱油（五分)、味精（一分)、鸡油（二錢)、拌匀放在牛尾外围。再用上湯（二两）内加入绍酒(二錢)、味精（一分）、盐（一分），淀粉用水调匀，勾芡，再倒入鸡油（三錢），淋在牛尾上，即成。

（三）特点：

此菜颜色美观，甘香可口。

八一、椒盐乳鸽

（一）原料：

肥嫩乳鸽	二只	精盐	一錢
胡椒粉	二分	酱油	三錢
白糖	三錢	香葱	五錢
料酒	三錢	椒盐	二錢
猪油	二斤(耗二两)	桂末、甘草粉	共二分

（二）制作方法：

1.将乳鸽宰好，去內脏洗净，放砧板上，由背破开尾部直至膝囊处，用刀在内部腔骨每边轻斩一下，不要斩穿肉皮，翼和腿骨处亦轻斩一刀，全只放在碟上。

2.将精盐（一錢）、胡椒粉（二分）、甘草粉、桂末粉（二分）、酱油（三錢）、白糖（三錢）、料酒（三錢）、香葱（去根洗净拍烂），一同放入大碗內拌匀，倒入乳鸽体内，搽匀，腌五分钟。

3.猪油放入锅內，置旺火上烧至油面微起青烟，将乳鸽放下炸成金黄色。

4.将炸熟的乳鸽放在切熟料的砧板上，先切下头、脚、翼，再将乳鸽身切开分成两半，每半切成长方形五小块，鸽颈也分切成两节，每只鸽共切成十二块，连同头、脚、翼，装入盘中，摆成鸽的形状即成。食时把椒盐（二錢）分装两小碟內同时上席。

（三）特点：

此菜呈金黄色，味鲜，肉香脆，富有营养。

（黔　菜）

（从八二到一〇六共二五种菜，根据贵州省名店名厨师经验❶整理）

八二、宫保鷄

（一）原料：

肥嫩公鸡（一只）	二斤半	熟猪油	三两
白　糖	三錢	酱　油	五錢
水淀粉	三錢	生姜片	三錢
糍巴辣椒❷	一两	甜　酱	三錢
葱　段	三錢	精　盐	一錢

（二）制作方法：

1.将公鸡宰杀后，退毛剖腹，挖除内脏，洗净，去骨（头脚内脏等另作别用），把鸡肉切成算盘珠大小的块，用水淀粉与酱油及少许精盐拌和成鸡肉球。

2.将猪油三两下锅烧热至七成左右，即把拌好的鸡肉球放入锅内，用勺拨动七八下，盛起。猪油约余一两半，烧热，把糍粑辣椒和生姜片放入油内炼制，使成蟹黄色时，放入面酱翻炒几下，便将已爆过的鸡肉球复下锅，同时倾入预先和好的糖、盐、葱、姜汁等佐料，炒均匀后（此时操作要快，否则鸡球不脆嫩，影响质量）即可出锅。

（三）特点：

此菜肉质脆嫩，味鲜而浓香，色红，辣椒澄黄无黑渣，虽辣不猛，回味长，油清亮而红，不腻口，为佐餐佳肴，但应趁热吃，如稍冷肉即不脆不嫩，而且腻口。

---

❶ 貴州菜点是由本地家常菜吸取外地厨师，特别是川菜厨师的制作經驗而发展起来的，已独树一帜，成为貴州风味的菜点。著名菜肴有宮保鷄、八宝娃娃魚、烧如意乳猪、龙爪魚翅、火腿冻菌等菜。

❷ 糍粑辣椒：系用干紅辣椒去蒂后用水洗淨，滤干，放在石臼內搗碎而成。

八三、炮竹鷄

（一）原料：

生鸡脯肉	三两	熟肥膘肉	六两
熟猪油	一斤（约耗二两）	鸡蛋	二个
火腿	二两	精盐	一錢
白糖	二錢	花椒盐	二分
韭菜	二两	麻油	二錢
姜米	一錢	葱花	一錢
干淀粉	五錢		

（二）制作方法：

1.将鸡脯肉片成二寸长、一寸半宽，另把熟肥膘肉（即将生肥膘肉用沸水冲熟）片成二寸五分长、二寸宽、半分厚的片子；火腿切成一分宽、二分厚长的条子。

2.把熟肥膘肉片子铺在盘面上，将酱油和白糖以及细葱花、姜米一起洒在肥肉片上，再把鸡片铺在肥肉片上，火腿条放在鸡片上，然后一个个的卷起来，形成圆筒犹如炮竹

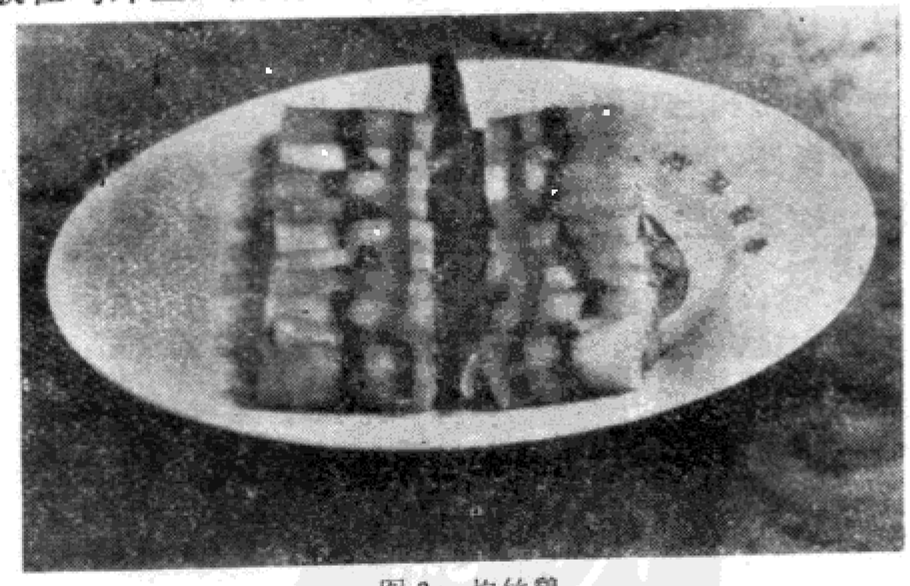


图3　炮竹鷄

（外面肥肉片裹鸡肉片，中间火腿条）。卷好后，用沸水烫过的韭菜从腰扎好，不使散开。

3.鸡蛋清拌加淀粉、精盐放在碗中调匀待用。将锅置旺火上，注入猪油，烧至七成热，将卷好的肉卷加上蛋清淀粉衣，下锅炸成黄色，起锅时加花椒盐，淋上麻油即成（盛在盘内可排列成美观的花样如图3）。

（三）特点：

此菜肉卷外酥内香，鲜嫩，形如炮竹，式样美观，为佐餐佳肴。

八四、玻璃鷄

（一）原料：

生鸡脯肉	六两	火腿	一两
上等干淀粉	半斤	白菜心	二两
胡椒粉	二分	香菇	五錢
上湯	一斤半	精盐	一錢

（二）制作方法：

1.先将鸡脯肉片成大薄片（片子越大越好），用经筛子筛细的干淀粉和上鸡脯肉片，用面棍擀薄。

2.把擀薄的鸡片放入沸水锅内煑一分钟即捞起，用清水漂洗过，切成长宽约二寸的小片。白菜心洗净，切成一寸半长的小块。

3.将火腿、白菜、香菇(用沸水将干香菇泡发好，洗净)切成片子(略小于鸡片)，和鸡片一起加上湯和盐下锅煑沸，盛在碗内，撒上少许胡椒粉即成。

（三）特点：

此菜鸡肉嫩而透明，湯鲜美爽口，营养丰富。

八五、鷄絨銀条

(一) 原料:

生鸡脯肉	二两	生肥膘肉	半斤
绿豆芽	二斤	熟火腿瘦肉	一两
水淀粉	六錢	猪油	二两
鸡蛋清	二个	葱花	一錢
精盐	一錢	上湯	半斤

(二) 制作方法:

1.把绿豆芽除去豆和须根，洗净，再把鸡脯肉、肥膘肉用刀背捶成茸，火腿肉切成肉末。

2.把鸡蛋清、水淀粉、葱花、精盐拌和，再加入鸡肉茸、肥肉茸和半斤凉的上湯调匀。

3.将猪油下锅烧热，把调好的鸡肉茸等下锅炒一下，随即放下豆芽，一起炒熟（约炒一、二分钟），盛在碗內，撒上火腿末即成。

(三) 特点:

此菜鸡肉鲜美，豆芽脆嫩，清香可口，颜色白亮，上撒火腿末似红星点，十分美观。

八六、醬汁全鴨

(一) 原料:

肥鸭	(一只)重三斤	猪油	二斤(实耗三两)
绍酒	五錢	白糖	五錢
甜酱	一两	酱油	五錢
姜	三錢	葱	三錢
水淀粉	少许		

（二）制作方法：

1.先将鸭宰杀，拔毛洗净，剖腹，除去内脏，再洗一次，放入锅内加水煮至八成熟捞起，趁热将酒抹在鸭皮上，抹好放入油锅内炸，至鸭皮炸成红色捞起。

2.将熟猪油（二两）下锅烧热，放入甜酱、白糖、酱油与拍碎的生姜、打成结子的葱等配料，然后将鸭子放下锅略搅转，起出盛在盘内，加鸭湯少许，上蒸笼蒸烂取出，滗其原汁于锅内，烧开，淋入水淀粉，勾成芡，浇在鸭上即成。

（三）特点：

此菜鸭肉酥软离骨，浓香，带甜卤汁味，呈酱红色，很美观。

八七、八宝娃娃魚

（一）原料：

活娃娃魚[1]	（一尾）一斤半至二斤	上湯	二两
		姜	三錢
生鸡肉	二两	火腿	一两
香菇	五錢	金钩（开洋）	一两
熟猪油	二两	干贝	五錢
料酒	一两	水发玉兰片	一两
味精	三分	酱油	六錢
精盐	二錢	胡椒粉	二分
大蒜头	三个	葱（挽成结）	三錢

---

[1] 娃娃魚：又名狗魚、鯢魚，产于黔南山溪中，为一种两栖类动物，冬天潜于水底，入夏后出水用尾搭在树枝上乘凉，其足与人的足相似，发音似小儿啼哭声，故得娃娃魚之名，佐以鷄、鴨、海参燉或蒸食，鲜美可口，别有风味。

（二）制作方法：

1.娃娃鱼的宰杀方法和其他鱼不同，一般有以下三种方法：（1）把娃娃鱼放在木桶內，用沸水从上淋下烫死（水要淹过鱼的一倍），将鱼翻动，用刀把鱼周身的胶液及粗皮刮尽，再剖腹除去內脏，清洗干净；（2）先用刀柄打鱼头，使其昏死后，将鱼翻转，用脚踩住下腮，再用尖刀从头部切下至小肚，取出內脏，再放入沸水中烫洗，刮去鱼身胶液和粗皮，至鱼身雪白为止；（3）用糠壳烧灰（或用炭灰）堆成一堆，趁灰火未全灭，将娃娃鱼丢入热灰內，使其烫死，此法是使鱼在热灰中烫得不断翻转，因此鱼身的胶液也随之擦掉．烫死后再放入热水中刮洗，剖腹清洗干净。

应注意，此鱼有一特点，生命力较其他鱼强，不管那种宰杀方法，即使到剖腹时，如不留心，手指即被咬住，就不易取出，轻则重伤，重则断指。

2.娃娃鱼宰杀清洗后，去掉唇齿及趾尖，切成一寸长宽的四方块，再用沸水烫过，清洗一次，装入缽內。另将鸡肉切成块，火腿、香菇（用开水发好）都片成片，金钩、干贝用清水洗净，大蒜头剝去外皮成蒜瓣。

3.把猪油(二两)入锅烧热，将鸡肉与蒜瓣分别放入炸一下，再与火腿、水发玉兰片、香菇片、金钩、干贝、姜片、葱结等一起放在娃娃鱼的上面，再用酱油、味精、精盐、料酒与好湯调匀放入缽內，送上蒸笼蒸两个半小时，取出挟去葱结、姜片，撒上胡椒粉即成。

（三）特点：

此菜系贵州特产，鱼肉细嫩无骨刺，浓鲜，湯清味美，富于营养，是滋补佳品。

八八、软犇鱼

（一）原料：

活鱼（一条，青鱼、鲤鱼均可）约重一斤半		葱花	二錢
		姜米	二錢
熟猪油	一斤（实耗三两）	白糖	六錢
醋	三錢	精盐	一錢
麻油	二錢	干淀粉	三錢
酱油	一两	上湯	二两
花椒粉	二分		

（二）制作方法：

1.将活鱼杀好，去鳞剖腹，除去腮和內脏，洗净，在鱼身上打些花刀（即用刀在鱼身上交叉斜划数刀），用精盐和淀粉（二錢）抹遍鱼身，干淀粉（一錢）用水调匀待用。

2.把抹好精盐淀粉的鱼，下入油锅炸成黄色，捞起。另起一个油锅（用油约二两），将酱油、醋、白糖、葱花、姜米一齐下锅煮沸，加入水淀粉调成汁，然后再将炸好的鱼放入锅內和汁搅拌，盛在盘內，上洒花椒粉、麻油即成。

（三）特点：

此菜鱼肉外酥內嫩，有酸、甜、麻味和浓香，呈油黄色，美观悦目，是贵州名菜。

八九、盐酸鱼

（一）原料：

鲜鱼（一条，青鱼、鲤鱼均可）一斤半至二斤		白糖	三錢
		精盐	一錢
酱油	三錢	胡椒粉	二分

猪油	一两	盐酸❶	二两
麻油	二錢	水淀粉	二錢
姜片	二錢	味精	三分
葱花	二錢	清水	一斤

（二）制作方法：

1.将鱼杀死，去鳞剖腹，除去腮和內脏，洗净，再用刀在鱼身上打些花刀，鱼身抹盐。另将盐酸用刀剁成茸。

2.猪油下锅熬热，放入盐酸以及酱油、糖、味精、姜、葱、清水等，同时将鱼也放入锅內，用文火煑熟（约十分钟左右）。

3.将煑熟的鱼整条捞起(注意不要将鱼弄碎)，盛在盘內，对锅內剩下的湯加水淀粉勾芡，幷加麻油、胡椒粉，然后把

---

❶ 盐酸：是貴州省独山的土特产蔬菜腌漬品。不是化学中用的盐酸。其色鮮艳，味甜辣微香，脆嫩，有开胃、增进食欲和去腥去腻的功能。

盐酸的制作方法：

（一）原料：

青菜	一百斤	辣椒粉	三十斤
大蒜苗	三十斤	烧酒	三至五斤
甜酒（酒酿）	一百五十斤	盐	十五斤

（二）制作方法：

1.青菜要在出太阳的天气割晒，晒过一两天后把菜洗净，去薄叶与茎部老皮，只取菜根处的块茎。大蒜苗也要經好太阳晒三、四天，去叶洗净，只取茎杆和蒜头。

2.洗过的菜和蒜，再要經过太阳晒干（晒干外面的水分，不是晒干菜、蒜內天然所含的水分），然后将菜和蒜切成八分至一寸长的短块。

3.将菜和蒜放在缸內，加三至五斤烧酒、三斤盐，拌匀存放二、三天，再将甜酒、辣椒粉、盐（十二斤）攪拌均匀，与菜、蒜一起轉放入罈內，将罈口封好，經过四十至五十天卽可食用。

4.晒菜过干，会使盐酸綿老，晒菜过生，会使盐酸过烂，不香脆；盐重有燴味难吃，盐輕会发酸味，所以操作时要特别注意。最近做盐酸时加放冰糖，照上开原料比例約加二至三斤，能使盐酸經久不变味和顏色鮮艳。

湯芡淋在鱼身上即成。

（三）特点：

此菜肉嫩味浓，微有酸辣，风味特殊，能增进食欲。

九十、金 錢 肉

（一）原料(两份菜)：

生肥肉	一斤半	精盐	一錢
生瘦肉	一斤	麻油	三錢
猪油	一斤(实耗二两)	酱油	五錢
白糖	二錢	料酒	三錢
花椒粉	一錢	葱花、姜米	各二錢

（二）制作方法：

1.将肥肉连皮用刀划成一寸二分长宽的四方形（皮不能划断），放入湯锅內，煑熟起出，用刀片去猪皮，把每个小方块形的肉块去掉四角成圆形，再片成一分厚的肉片，再用生瘦肉也片成一分厚的片子（圆形，与肥肉同）。

2.用精盐、酱油、麻油(一錢)、料酒、葱花、姜米与生瘦肉混合调匀，约十分钟，使佐料味透入瘦肉內，就用肥肉一片，搭上瘦肉一片，全部搭好后，用竹签从圆片中间穿成一串，两头夹肉皮，以免肉片松散，然后下油锅用旺火炸，并不停地翻动，使其全身炸透(约炸五分钟)，然后起锅（一般对此操作均事先做好，待炸时将油熬沸）。

3.肉片起锅后，将竹签抽掉，除去两头肉皮，把肉片散在盘內，装好，洒上椒盐与麻油（二錢）即成。

（三）特点：

此菜的肉圆形，中有眼，外现黑圈，內现黄色如金錢，外脆內嫩，椒盐香，油气浓，味可口，为佐餐佳肴。

九一、虎皮肉

（一）原料：

猪肉	一斤	豆腐衣	二张
熟猪油	一斤(实耗二两)	鸡蛋	一个
酱油	三錢	味精	二分
精盐	二錢	水淀粉	一两
姜米	二錢	葱花	二錢
银红卤❶	半碗		

（二）制作方法：

1.将猪肉用刀剁成茸，和鸡蛋、姜、葱、淀粉、精盐、酱油混合调匀。另将豆腐衣用水浇过使其变软，摊在案板上，抹上水淀粉，再将肉茸铺上约四分厚，用刀划成长四寸、宽三寸的小块。

2.将划好的肉茸块子下油锅炸五分钟，起锅再切成小块，扣入碗内（豆腐衣的一面朝上），上蒸笼蒸透，起笼加味精和银红卤即成。

（三）特点：

此菜因豆腐衣经炸过，故似虎皮状，肉酥香，味鲜美。

九二、盐酸扣肉

（一）原料：

带皮五花猪肉	一斤	盐酸（见103页注）	四两
酱油	二錢	白糖(或红糖)	五錢
甜酒	五錢	精盐	一錢
熟猪油	一斤(实耗一两)	姜片	二錢

---

❶ 银红卤：系用好鷄湯加味精、食盐、酱油制成。

（三）制作方法：

将五花肉加水(所加的水以淹过肉为宜)放入锅内煮至五成熟，盛起，用甜酒把肉抹遍，再下油锅炸成老红色，捞起，切成约厚二分、长二寸、宽一寸的长方肉片，扣在碗内（肉片须顺序排列扣在碗内，肉皮的一面朝下)，同时加精盐、酱油、白糖、姜等调料，再放盐酸，连碗上蒸笼蒸一小时左右，待肉已熟烂，起笼将肉翻在另一盘内，使肉皮朝上即成，食时不用再加任何配料和湯汁。

（三）特点：

此菜味香浓甘美，并稍辣，最宜佐餐，多吃也不觉腻。

九三、烧如意乳猪

（一）原料：

两个月上下的乳猪（一只)约重十一、二斤		火腿	四两
		干贝	五錢
净生鸡肉	八两	干香菇	一两
干金钩(开洋)	一两	熟猪油	四两
干口蘑	一两	料酒	四两
冰糖	四两	甘草	一錢
酱油	二两	八角	二个
味精	三分	草果	一个
姜块	五錢	精盐	三錢
上湯	七两	蜂蜜	五錢
葱	五錢		

（二）制作方法：

1.先将小猪宰杀，烫洗去毛洁净后，从腹下剖至离肛门一、二寸处（剖腹时只能一刀剖到底，同时要注意腰子、头脚，不要损坏），挖出内脏，洗净，擦干外皮。

2.用铁叉由猪尾部穿至猪的头部，并在猪头两旁及肚腹两边各穿两刀，将猪前后脚穿过，使其盘好，同时把一支竹筷分为五段，一段穿猪尾用，其余四段分别将猪脚管起来（别于猪肚皮內）。

3.用青砖二十四块，在平坦的地坪上筑一烤池，用细煤渣灰五斤平铺在池底，将木炭八斤烧红，平放在烤池中。再用沸水从猪身淋一遍，随即用料酒和蜂蜜并加清水六錢，擦洗猪全身外皮，然后放在烤池上，手拿叉柄左右拧动，并不断用鸭毛沾猪油遍刷猪身，边烤边刷，烤至肉皮成金黄色并起酥泡时取下，用盐(一錢半)抹遍猪身，再用刀在猪肚內排骨縫处轻划，同时在猪皮上轻划成方格形，但內外均不要划穿。然后将猪装入大盘或品锅內，裝时猪肚朝上，猪背向下。

4.将鸡肉切成算盘子大小的方块；口蘑、香菇、干贝、金钩均用沸水发好（须保持所发的原汁），并将口蘑、香菇用刀片成較指甲大一些的小片；火腿切成一分厚的片待用。

5.锅內放猪油（四两）在旺火上烧热后，先将鸡肉放入爆炒，随即放入整理好的口蘑、香菇、干贝、金钩和火腿，翻炒几下，即加入所发的原汁、冰糖、料酒、味精、酱油、盐（一錢）和甘草、八角、草果等调味料以及上湯（二两）焖烧五分钟后、连湯灌入猪肚內。然后把乳猪上蒸笼蒸约三十分钟，至蒸烂为止。

6.上菜时，先将猪取出，把猪腹內湯水滗在碗內，另用大锡品锅，将猪腹內配料盛在品锅內，再把猪翻转，背向上，端正的放在品锅內，将配料等盖住，然后将滗出的湯水另加上湯(五两)一起下锅加盐(五分)煑沸，倒在品锅內即成。

（三）特点：

此菜猪肉酥香，色酱红，很鲜艳。

九四、龙爪魚翅

（一）原料：

干龙爪菜[1]	半斤	水发鱼翅	六两
肥猪肉	八两	带骨鸡肉	六两
熟猪油	四两	火腿	二两
酱油	一两	料酒	一两
味精	三分	胡椒粉	二分
葱	一两	姜片	三錢
精盐	一錢半	上湯	一斤半
银红卤	半斤		

（二）制作方法：

1.将水发鱼翅洗干净，扣入碗內，取生鸡肉（四两）连骨切成块子，肥猪肉（六两）切成大薄片，火腿切成细絲。

2.龙爪菜先在沸水中泡发，除去老的，只用嫩的尖子，撕小后再用沸水洗净。

3.用熟猪油(二两半)下锅烧热，把鸡肉块、肥猪肉片一起下锅爆炒，并放料酒（六錢）、酱油(六錢)，炒至起红色为止，然后加上湯（七两）和盐（八分）焖烧五分钟，起锅盛在放鱼翅碗內(即盖在鱼翅上面)，同时放上姜片、葱结，即连碗送入蒸笼蒸熟。

4.另将鸡肉(二两)、肥猪肉(二两)切成絲，和火腿絲、龙爪菜一起放入油锅(猪油一两半)內略炒，再将剩下的料酒、酱油与味精、胡椒、加上湯(八两)和盐(七分)一齐下锅炒烩。

---

[1] 龙爪菜：又名蕨菜，是貴州特产之一，此菜盛产于春季，有甜蕨、苦蕨之分。甜蕨較小，肉嫩带黄色，略有甜味，質最佳；苦蕨杆大带紅色，有苦味，質較次。龙爪菜如在新鲜时带有樱桃味，不很爽口，可将其先用沸水汆过，再用冷水漂过，晒干，儲存一下，味就变好。

5.将蒸好的鱼翅出笼，取出鸡肉和肥猪肉（另作别用）及姜葱，幷把湯滗去，然后将炒好的龙爪菜等盖在鱼翅上，再将鱼翅碗翻在另一碗内，使鱼翅翻在面上，龙爪菜在底下，四周淋上银红卤即成。

（三）特点：

此菜清香味鲜，湯浓色艳，为高级筵席名菜。

九五、鍋巴海参

（一）原料：

水发海参	五两	饭锅巴	四两
水发香菇	五錢	水发玉兰片	五錢
火腿	五錢	生鸡脯肉	三两
鸡蛋	一个	酱油	六錢
醋	二錢	精盐	一錢
胡椒粉	三分	上湯	一斤半
猪油	一斤(实耗一两)		

（二）制作方法：

1.把水发海参片成一寸半长、四分宽的片子，幷用沸水汆洗过，再将玉兰片、香菇、火腿均切成较海参片略小的片子，玉兰片、香菇片也须用沸水汆洗过。打开鸡蛋调匀，摊成薄蛋皮，切成一寸长宽的斜方块待用。

2.用大米饭的锅巴切成约一寸长宽的片子，下大油锅内炸酥，炸黄，盛入湯盘内，再淋入沸油(五錢)。

3.把鸡脯肉用刀背捶成茸，用冷湯调散和上湯一齐下锅煮，煮至鸡肉漂在湯面上即可，就将鸡肉捞起不用，随即放入海参、玉兰片、香菇、火腿、蛋皮等配料煮沸后，幷加酱油、醋、胡椒等佐料煮二分钟左右，盛在大碗内。

4.将盘装锅巴与碗装海参等同时端上餐桌，当場将海参连湯料傾入锅巴盘內，当时由于锅巴刚从油锅內捞起，又含沸油，把海参连湯料一同倒下时，即发出滋滋响声。海参与锅巴应趁热上桌，如冷后倒下，即沒有响声，口味较差。

（三）特点：

此菜锅巴酥脆，海参湯有酸辣味，吃时清香可口，风味特殊。

九六、什錦大品鍋

（一）原料：

活鸡(一只)	二斤	猪蹄膀(一只)	二斤
活鸭(一只)	二斤	火腿	四两
水发鱼翅	二两	水发海参	二两
油炸猪蹄筋	一两	鸡蛋	二个
生猪肉	四两	金钩（开洋）	一两
香菇	五錢	大白菜	一斤
干贝	五錢	猪油	四錢
山药	半斤	冬瓜	一斤
味精	三錢	精盐	四錢
姜、葱	各三錢	上湯	三斤
水淀粉	五錢		

（二）制作方法：

1.先将鸡鸭宰杀，燙洗去毛剖腹，除去內脏，斩去脚，洗净，再将猪蹄膀刮去细毛，洗净与鸡鸭一起下锅用旺火煑至六、七成熟（约煑三十分钟，鸡鸭有老有嫩，煑三十分钟后，如蹄膀已煑好，而鸡鸭未到火色，可先取出蹄膀放在一边，让鸡鸭再煑至六、七成熟为止），再将山药、冬瓜除去皮，白菜除去黃叶老皮，一起洗净，均切成约二寸长、三分

宽的小块。

2.将鸡蛋打碎调匀，另将生猪肉四两，用刀剁成茸加精盐（五分）、水淀粉（五錢）拌和。把平锅放在中火上，平锅内用刷子蘸猪油（四錢）刷遍，将鸡蛋倾入平锅内摊平成薄蛋皮，再将猪肉茸倒在蛋皮上面铺满，然后将蛋皮裹着肉茸卷起成圆筒形（圆筒大小直径有六分厚即成），再用刀将圆筒从腰一切两断，送上蒸笼蒸五分钟左右，起笼冷却后，用刀切成三分宽的斜刀片。

3.将香菇、金钩、干贝用沸水发好(保持所发原汁)，香菇去蒂，片成六分长宽的斜片，再将火腿切成一寸半长、四分宽的薄片，海参片成二寸长、半分宽斜刀薄片。

4.用大品锅一只，先将山药、白菜、冬瓜片垫底，再将鸡、鸭、蹄膀、火腿片、鸡蛋卷、鱼翅、海参、蹄筋、香菇、金钩、干贝等配料分别装入锅内（装列式样如图4），再加味精、精盐、姜片、葱结、上清湯（以淹至锅面八成为止）



图4 什錦大品鍋平面示意图

上蒸笼蒸一小时左右使之透味即成。

（三）特点：

此菜湯鲜味美，为贵州筵席的特味名菜。

九七、湯泡肚尖

（一）原料：

生猪肚尖	四两	火腿	五錢
生鸡脯肉	二两	芫荽	二錢
胡椒粉	二分	麻油	二分
葱花、姜米	各二錢	精盐	一錢半
上湯	二斤		

（二）制作方法：

1.将肚尖洗净，去净绵筋，片成一寸四分长、八分宽的薄片，并在肚尖片的一面，划成小斜方格，再用盐抹一下。

2.把鸡脯肉用刀背捶成茸，掺冷湯使散开，连同上湯一起放入锅内，用旺火烧煑，待湯沸捞起鸡肉(另作别用)，湯亦盛起待用。将肚尖片放入开水内烫熟（烫约一分钟，动作要适当，如肚尖过老、过嫩均不脆），捞起盛在碗内，灌上煑过鸡茸的上湯，撒上芫荽、胡椒粉、麻油、葱花、姜米即成。

（三）特点：

此菜肚尖脆嫩，湯汁清爽鲜美，并带香气。

九八、网油腰柳

（一）原料：

猪腰柳肉（貼在猪腿边上的长条肉）	半斤	麻油	二錢
		水淀粉	二两
熟猪油	一斤(实耗三两)	猪网油(直径一尺宽)	四两

肥膘猪肉	半斤	酱油	三錢
鸡蛋	二个	味精	一錢
花椒粉	一錢	精盐	五分

（二）制作方法：

1.将腰柳肉和肥膘肉用刀剁成茸，加入一个鸡蛋与水淀粉(五錢)、精盐(五分)、酱油、味精等调和拌匀。

2.把猪网油用清水洗干净，铺在案板上，将肉茸放在网油上使成条形，再将网油裹着肉茸卷起（两头须将网油折起一点，包起肉茸，以免肉茸漏出），卷成的筒形，共直径约八分，长约一尺。

3.用一个鸡蛋和水淀粉(一两半)调匀，将裹好的网油条放入拌转后，即下大油锅炸约五分钟，便炸成金黄色，起出切成二分长，一段段排列装入盘内，撒上花椒粉和麻油即成。

（三）特点：

此菜外脆内嫩，味鲜香浓，有深金黄色。

九九、辣子酱

（一）原料：

去皮猪肉	一斤	大头菜	二两
花生米	一两	净莴笋	一两
豆腐干(一块)	约四两	熟猪油	一斤(实耗四两)
糍巴辣椒	一两	甜酱	六錢
白糖	二錢	精盐	一錢
酱油	二錢	葱段	二錢
料酒	三錢	水淀粉	三錢
姜片	二錢		

（二）制作方法：

1.将猪肉、大头菜、莴笋、豆腐干均切成小丁。

2.把肉丁加精盐、料酒（二錢）拌和，下油锅用中火将肉炸成八分脆起锅，再将豆腐干丁下油锅炸起脆壳为止，花生米同样用油炸脆。

3.用油（三两）下锅烧热，放糍粑辣椒入油锅炒成金黄色，即将脆肉丁、大头菜丁、莴笋丁、豆腐干丁下锅炒转，加甜酱再炒一下，然后把预先兑好的各种调料（糖、酱油、料酒、姜、葱及淀粉）和炸好的花生米一起炒转一下，起锅装盘即成（花生米入锅炒的时间不宜过久，以免花生米不松脆）。

（三）特点：

此菜颜色鲜艳，油亮，味鲜稍辣，香味浓厚。

一〇〇、菊花鸽蛋

（一）原料：

生鸽蛋	十个	火腿瘦肉	二两
香菇	五錢	水发玉兰片	二两
鸡蛋	二个	豌豆苗	一两
熟猪油	三錢	味精	二分
精盐	一錢	上湯	一斤

（二）制作方法：

1.将火腿、香菇、玉兰片（都用沸水发过）、蛋皮（即用鸡蛋调匀，另用大平锅放在溫火上，锅內用三錢猪油刷遍，然后倾入蛋液，摊平揭起，即成蛋皮）切成细絲（二寸长），分别在十个直径二寸许的小碟內（碟內事先抹一些油以免粘碟）排列成菊花形状。

2.将鸽蛋打入小碟內（鸽蛋黄不能打碎，放在各絲的中

央）保持整形，上笼蒸二分钟，用时将蒸熟鸽蛋从小碟中取出来放在碗内呈一朵菊花形状，再放上洗淨的豌豆苗，灌上烧沸的清湯，加味精、精盐即成。

（三）特点：

此菜每个鸽蛋形如菊花，盛在湯碗內漂在碗面十分美观，鸽蛋细嫩，湯汁鲜美，为细致花色菜。

一〇一、金錢茭夹

（一）原料：

茭瓜（茭白）	一斤	生鸡脯肉	二两
生肥膘肉	三两	生鱼肉（淨肉）	二两
火腿瘦肉	一两	鸡蛋清	二个
精盐	一錢	水淀粉	二两
上清湯	一斤	味精	五分

（二）制作方法：

1.将茭瓜去皮洗淨，切成圆形二片相连的夹刀片（即切成一个个圆片，但须二片连在一起不切断），另把鸡脯肉、肥膘肉、鱼肉混合，用刀背捶成茸，和入鸡蛋清、水淀粉（四錢）、精盐拌成馅子，再将火腿切成细末待用。

2.把二片连在一起的茭瓜片，中间用水淀粉（约一两六錢）抹转，将馅子夹入，再用火腿末抹在已夹的馅子口面，使之封口。

3.将夹好馅子的茭瓜片，上蒸笼蒸半小时左右，起笼扣在碗內，灌入上清湯加味精、精盐即成。

（三）特点：

此菜茭片如金錢形，味鲜美，系贵州名菜。

一〇二、火腿冻菌

（一）原料：

冻菌❶	一斤二两	火腿	四两
熟猪油	二两	料酒	五錢
精盐	七分半	胡椒粉	二分
味精	三分	上清湯	一斤

（二）制作方法：

1.将火腿蒸熟，切成一寸半长的片子，使瘦肉向下按顺序排放在碗的半边。

2.把冻菌洗净，挤干水分，用刀片成二寸长的斜刀片，下油锅（二两油）炒熟，加味精（一分）、精盐（六分）、料酒与少许上湯焖炒几分钟，取出，将冻菌片理齐放在火腿碗內的另一边，其余的可撒在上面，上蒸笼用旺火蒸五分钟。上菜时将火腿冻菌的碗翻在盘內（这样火腿瘦的一面就朝上）加上烧沸的清湯，再放入味精（二分）、胡椒粉、精盐（一分半）即成。

（三）特点：

此菜鲜嫩香甜，清爽可口，系贵州特产名菜。

一〇三、瑤柱鍋烙豆腐

（一）原料：

干贝（即江瑤柱）	二两	生鸡肉	三两
香菇	三錢	熟猪油	一斤（实耗三两）
火腿	一两	味精	三分

---

❶ 冻菌：是野生植物，为貴州特产之一，有麻柳菌、白楊菌、核桃菌之分。核桃菌白中略带黑色，体厚肉嫩，質量最好；白楊菌和麻柳菌体薄肉韌，質量次之。"冻菌"入春后肉老不鲜，盛产期在秋末冬初时。

锅烙豆腐❶	六两	酱油	四錢
精盐	一錢	姜米、葱花	各二錢
料酒	五錢	上清湯	一斤
水淀粉	二錢		

（二）制作方法：

1.将香菇（经水发好）与火腿片成小片，再将生鸡肉切成算盘珠大小，放在油锅內(猪油二两)炒一下，随加酱油、料酒、味精以及香菇、火腿片等，并加少许上湯炒转。

2.锅烙豆腐用刀从斜角划开，成为三尖角形，在大油锅中炸起脆壳，起锅滤去油。将干贝用沸水煮透，放在碗內（保留原汁）撕散。

3.将锅烙豆腐放在扣碗內，再放入炒好的鸡片、火腿片、香菇和干贝等，并加姜米、葱花、酱油、味精（一分）等，并将干贝原汁灌入，上蒸笼蒸透(约四十分钟)。

4.上菜时将蒸豆腐的底水滗在锅內，加入水淀粉和味精（二分）调成卤。另将蒸碗中的干贝取出，把碗內的蒸豆腐等翻在另一盘內，再把干贝放在豆腐上，使干贝在面上，豆腐在中间，火腿、香菇片等在底层，最后，把调好的卤浇上即成。

（三）特点：

此菜干贝等辅料的鲜味透入豆腐內，湯浓味鲜，清爽可口，为贵州人民所喜爱的佳菜。

一〇四、附油薹米

（一）原料：

---

❶ 锅烙豆腐：系用长一寸二分、宽二分的豆腐，贴在抹过清油的大平锅上，在草灰的小火上烘烤，烤至豆腐四面成金黄色即成。

干莲米	五两	冰糖	四两
生猪板油	三两	白糖	三两
碱	四錢		

（二）制作方法：

1.先将莲米浸入溶有碱的水内（水须浸沒莲米约一寸），下锅煮二至三分钟至能去皮为止，然后捞起去掉莲皮，再用水淘洗干淨，另以清水（水应浸过莲米约一寸）再煮5分钟，连水盛在碗内，用竹签剔去莲心（需保持莲米不损碎）。

2.将剔去心的莲米，连水（水淹过莲米三分左右即可）上蒸笼蒸三十分钟，至莲米蒸熟为止，起笼滤去水。

3.将生猪板油片成小片，冰糖敲碎，一起盖在莲米上面再上蒸笼复蒸约十分钟，起笼，拣去板油渣，另把蒸化的冰糖水滗出，和入白糖，并加少许水入锅熬煮后，抬锅离火，随即把莲米倾入调转收干即成。

（三）特点：

此菜附油甜香，莲米松酥，浓潤可口。

一〇五、炸羊尾

（一）原料：

生猪板油	八两	鸡蛋	二个
白糖	半斤	水淀粉	二两
面粉	一两	猪油	二斤（实耗二两）

（二）制作方法：

1.将生猪板油剔去筋皮切成一字条，再切成一寸五分长，二分宽厚，下锅用水氽一下捞起（不能水氽过久）。

2.把鸡蛋、水淀粉、面粉一齐调匀，再将板油条放入，拌和后下大油锅炸五分钟，炸至酥脆为止。

3.用白糖加少许水下锅熬化，拨有絲时即抬锅离火，将板油条放入调转，待收干即成。

（三）特点：

此菜名称炸羊尾，实为炸猪板油，色白，外壳甜脆，内心酥香，油滑浓潤。

一〇六、竹蓀銀耳

（一）原料：

竹荪❶	二錢半	银耳	二錢半
白糖（或冰糖）	六两	鲜鸡血	二錢

（二）制作方法：

1.将银耳、竹荪分别用冷水泡软，银耳去除杂质洗净，放入碗中，加清水一两上蒸笼蒸透；竹荪切成五分长的段，用沸水氽洗干净，鸡血加水一两，调匀待用。

2.将白糖或冰糖加水（五两），放入锅中烧化，倒入调好的鸡血，撇去浮沫，然后将蒸透的银耳和氽洗好的竹荪一起入锅，烧开即成。

（三）特点：

此菜湯汁清亮，竹荪与银耳嫩脆，味清甜爽口，为贵州特产，又为滋补佳品。

---

❶ 竹蓀：又名竹参，系贵州土产，生于竹林中，球状，如菌类，采集后晒干，用时以水泡发，上口脆嫩，性能去热滋补。

名　小　吃

（滇　点）

（从一〇七到一一八共十二种名点，是根据云南省名店名厨师操作经验整理）

一〇七、过桥米线

过桥米线是云南省著名的特殊风味食品。相传在明朝末年首创于滇南红河自治州的建水县，一九二〇年流传到昆明市。到一九三一年昆明有专门售卖过桥米线的德鑫园食馆开业，该馆选用上好原料，并改进了切肉技术和烹调方法，质量提高，味美适口，从此，过桥米线在昆明市成为脍炙人口的著名食品。

过桥米线主要由三种食品组成：一是一碗热度极高的鸡鸭湯；二是装着生腰片、肝片、乌鱼肉片、猪里脊肉片和各种蔬菜的拼盘；三是一碗用开水烫过的白米线（或鸡蛋面）。它的特点主要是湯味醇厚、油而不腻，各种蔬菜、鸡片、肉片等脆嫩香鲜、滑潤爽口，加上调配的颜色红绿黄白相间，甚为美观，营养也很丰富。吃米线时是用筷子夹着米线入湯碗里烫过再吃，其形状好似过桥，因此就习称为过桥米线。

过桥米线的制法和吃法如下：

（一）湯的制法：

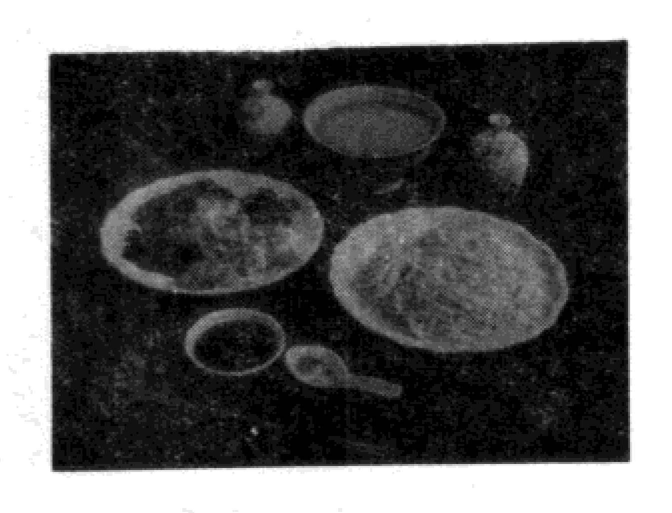


图5　过桥米綫

1 原料（以一百碗用料计算）

壮母鸡	二十斤	老鸭	二十斤
筒子骨	二十斤	鸡鸭油	十二斤
味精	六两	胡椒粉	八錢
精盐	十六斤	水	三百二十斤

2 制作方法

先将母鸡、老鸭杀死，燙毛，掏出內脏，剔洗干淨。把水、鸡、鸭、筒子骨一齐放入湯锅內，用小火煑至初沸时，用勺撇去湯面泡沫。再放入鸡鸭油，继续煑至鸡鸭油浮出湯面，即改用微火，使湯面保持平稳，以防鸡鸭油混入湯內，再用勺舀出鸡鸭油（油內不要有水分，湯內不要有油），共煑约六小时，湯成乳白色即成。

如果撇出的鸡鸭油不够使用，可把猪板油炼透摻入鸡鸭油內，但鸡鸭油不能直接用火炼，以免变色变味。煑湯的桶要大，必须洁淨。如用雄鸡和子鸭，湯味不好，不宜使用。煑时要保持鸡鸭完整不破烂，以供加工五香鸡鸭之用。

（二）拼盘菜的制法：

1 原料

猪脊肉	十斤	猪腰	五斤
猪肝	五斤	烏鱼	十斤
鸡蒜	四斤	生鸡脯肉	八斤
豆腐皮	二斤	白菜	十六斤
韭菜	十六斤	菠菜或豌豆苗	十六斤
葱头	二斤	芫荽	一斤

2 制作方法

（1）猪脊肉、猪腰、猪肝、烏鱼、鸡蒜、生鸡脯肉等原料，均切成薄片，以薄至像透明，在湯內燙熟后平整不卷缩为佳。生鸡脯肉要选用壮鸡脯，用斜刀片成半分厚、一寸长、五分宽的薄片。猪脊肉须将其中肥肉和筋完全剔净，用直刀片成半分厚、一寸宽、一寸六分长的薄片，每片一刀须将刀横倒一下，使脊肉片顺序平伸。猪腰切成两半，剔去腰心不用，用斜刀把腰子片成半分厚、长宽相同的片，再用沸水燙一下，捞入冷水中漂去血水。猪肝切成一分厚、一寸六分长、一寸宽的薄片，用沸水燙至四成熟，再捞入冷水中，漂去血水。将烏鱼去皮，剔刺除去头和內脏每尾剖成两半，用斜刀片成一分厚、一寸长、四分宽的薄片。鸡蒜干刮去皮，湿巾揩去泥污，用直刀切成一分厚的薄片。

（2）豆腐皮先用冷水发軟，切成三分宽的细絲，放入沸水內煮两分钟，取出用冷水漂着。白菜去根洗净，放入沸水锅內煮熟，捞入冷水中漂过，食前切成四分宽的直条，再横切成一寸二分长的小段。菠菜或豌豆苗拣去老叶，洗净放入沸水中燙熟，冷开水漂过。韭菜洗净，用沸水燙熟，再用冷开水漂过后，切成一寸二分长的段。葱头、芫荽分别拣洗干净，放入消毒药液水（如漂白粉水）中消毒，再用冷开水

漂过，切成葱花和芫荽花。

（3）将上述原料分成100份，整齐地放入盘中，荤菜原料和蔬菜原料分别装盘，食时送上餐桌。

（三）米綫和蛋面的制法：

1.米线制法： 选用富民长粒白米，放入冷水中浸24小时，再淘洗三次，捞出磨成米浆，将水分滤干后，放入蒸笼內蒸熟，取出放入臼內舂过，然后揉成圆筒状，放进米线木榨机內，压入沸水锅內，约煮四分钟，捞入冷水中漂过即成。

2.蛋面制法： 每斤面粉加鸡蛋六两，和成面团，铺在面案上，撒上小粉擀成半分厚的薄片，折成三寸宽的长条，再切成细絲，抖撒放入木盘中即成，食时须放入沸水锅中煮熟。

（四）过桥米綫的食法：

1.先把切配好的盘菜和醋碟、酱油碟、芝麻油等佐料端上餐桌。米线放入漏勺中在沸水中烫过，如果吃蛋面，则先把面煮熟捞入碗中，端上餐桌。

2.湯在临食前煮沸。每碗湯用鸡鸭油一两二錢，味精六分，胡椒粉八厘，先放入大湯碗中，然后加入沸湯一斤六两，油即浮在湯面，能使湯保持很高的热度。

3.湯上桌后，立即将盘菜，即生鸡脯肉片、猪脊肉片、猪腰片、烏鱼片、鸡蒜片等用筷子夹入湯碗中烫一分钟，再用筷子搅动一下，以免各种片子连在一起，如果願吃嫩一些的，应即捞入另一空盘中，蘸佐料食用，如喜食老一些的，则可以浸在湯內随捞随食。烫过荤菜以后，紧接着把各种蔬菜放入湯碗烫过，再把煮熟的米线或蛋面放入湯中过一下，就可以食用。经过杂烫各种原料，湯面的鸡鸭油大部分都粘在米线上，湯更较清香适口，热度也大大降低，就可以随即食用。

一〇八、小鍋卤餌鈌

（一）原料（按一百碗用料计算）：

饵鈌[1]	二十二斤	猪油	五斤
红辣油	四两	腌菜[2]	二斤
玉溪酱油	六斤三两	味精	二两
猪后腿肉	四斤	精盐	四錢
面酱	三两	二湯	四斤
辣椒粉	四分	草果（二个）	约五分
红辣椒	一錢	韭菜	三斤
上湯	二十二斤	八角	五个
花椒	十五粒		

（二）制作方法：

1.炒焖肉：把猪后腿肉分肥瘦切成三分见方的丁。先把肥肉丁放入热锅中，炼出油后，捞出油渣，随即放入花椒、八角、草果、红辣椒，略炸一下，再放入昭通面酱、辣椒粉、酱油（三两）、精盐与瘦肉拌炒，待色泽呈金红色时加入二湯（二斤），盖上锅盖，在旺火上烧开，移置小火上燉半小时后，改用大火烧煮，至煮干湯汁，猪肉熟烂即成。

2.切饵鈌：整筒官渡饵鈌（每筒重三斤），横切为二段，再把每段竖起来片成三十二至三十七个薄片，然后横过来切成细絲，如法将饵鈌全部切好，用手把絲搓一下，整好，装入箱内，用多少取多少，防止风吹日晒，如饵鈌絲干硬，就不能用了。

---

[1] 餌鈌：是用大米蒸成米飯，搗成茸后揉成长圓形的食品。以官渡所产的最有名。

[2] 腌菜：也叫酸菜，是用昆明青菜（当地亦叫苦菜）腌成，其味酸鲜。

3.拣绿菜：韭菜拣去杂物和黄叶，洗干净，切成寸段。腌菜用刀剁细待用。

4.卤制饵饮：把上湯（二两二錢）放在小锅內置于火炉上，炉火要保持很旺，加上韭菜（三錢）、饵饮絲（二两二錢）烧煮，随后加入玉溪酱油(六錢)、猪油（五錢）、红油（四分）、腌菜（二錢）、焖肉（四錢），盖上锅盖，继续在旺火炉上烧煮，等到锅内水气要干的时候，把小锅提起一抖，使饵饮在锅内翻身，开盖用勺沿锅边松动抖散，使饵饮卤透心，佐料拌匀，待成金黄色，即起锅倒入碗内撒上味精（二分）即成。

（三）特点：

此是云南省广大群众很欢迎的经济美点，历史悠久，其味香鲜醇厚，浓潤适口，极为著名。

一〇九、烧 餌 饮

（一）原料（按一百个计算）：

长颗白米	十三斤	花椒粉	四錢
芝麻酱	一斤	菜油	二两
辣椒粉	一两	木炭	四斤
酱油	二斤		

（二）制作方法：

1.先将芝麻酱放入缽內。将菜油在旺火上炼透，凉冷，倒入缽内与芝麻酱调匀待用。辣椒粉放入另一缽內，加入酱油（半斤）调匀待用。尙余酱油也倒在缽內待用。

2.把长颗白米用冷水淘洗三次，再用冷水将米泡六小时以后，捞入甑子內用旺火蒸一小时取出，倒入盆內，用冷水浸泡五分钟（如米硬可多泡一下）待能捏团时，再把米捞

入甑子内，蒸二十分钟后在上面洒一次水，待气上足饭熟后，用瓢舀在石臼内捣成茸，取出揉成粗条子，再扯成小团子（每团重二两二錢），放在案板上，用手搓揉成厚一分的圆形饵鈌待用。

3.把木炭生火，放上特制铁烧架，待火烈时把饵鈌放在烧架上，使饵鈌的两面烘黄，抹上甜酱油、辣椒粉和芝麻酱，把饵鈌折拢成半圆形，即可食用。

（三）特点：

此是云南民间最普通的一种早点，此点外焦内软，香脆可口，佐以湯菜羊肉或红烧肉同吃，更觉香肥可口。

一一〇、羊血米綫

（一）原料（以一百碗计算）：

羊血	五斤六两	米线	二十四斤
芝麻酱	二斤	甜面酱	二斤
花椒	五錢	八角	二錢
红辣油	一斤	植物油	一斤
甜酱油	三斤	麸醋	二斤
大葱	一斤半	生姜	半斤
芫荽	半斤	精盐	一斤
辣椒粉	半斤		

（二）制作方法：

1.先将植物油在炒锅内炼透，用勺舀出八两倒在芝麻酱内调和，余二两倒在花椒、八角内调成花椒八角油待用。把大葱、姜、芫荽拣洗干净后，大葱切成葱花，姜切成姜米，芫荽切成二分长小段待用。

2.精盐（八两）放在盆内用冷水化开，倒入羊血，边倒

边搅（不能反搅），约搅六十转后，羊血已同水混合，用盖把盆盖好，过四小时就结成嫩羊血块待用。

3.大锅内放入清水半锅，俟水在锅内煑至稍热（不能煑沸），即把羊血划成一片一片用勺舀下锅内，待将沸时再加冷开水，使羊血不起泡，临吃时每碗用米线二两四錢，在羊血锅內燙一下，起出滤去湯，用勺舀羊血盖在米线上，又把麸醋、甜酱油、精盐、芝麻酱、甜面酱、红辣油、花椒、八角油放在羊血上面，撒上葱花、姜米、芫荽（各种原料应按１％放入每碗中）即成。

（三）特点：

此是昆明名点之一，已有数百年的历史，当地群众于中秋节之夜，吃羊血米线几成习俗，其味鲜美，香气浓烈，酸、辣、麻皆备。

一一一、鑲宝珠梨

（一）原料：

薄皮宝珠梨（十个）重二斤半		莲子	一两
桂圆肉	五錢	玉米	一两
猪油	一两半	蜜瓜	一两
元红（红果脯）	五錢	糯米	一两半
水淀粉	一两半	枣	五錢
碱	五分	白糖	半斤
水淀粉	一两半		

（二）制作方法：

1.把梨皮削净，放入沸水锅中煑至六成熟捞出，放在凉水中泡冷后，用小刀从梨的顶端削去顶盖，约五分之一的厚度，再由削去厚盖的顶端用小刀伸入挖去梨核，只剩净梨

肉，但不能挖通梨底或将梨肉挖破。

2.将莲子煮约三十分钟，捞出，剥去细皮，然后用火柴柄粗细的竹签子，由莲子底部的中间插入，把莲芯从上端顶出来，不要把莲子弄碎，仍保持整粒原样。把除掉莲芯的莲子放入小碗中，加沸水(三两)和碱泡着，等用时再捞出来。

3.玉米用冷水淘洗干净，装在碗内，加清水一两放入蒸笼中蒸熟待用。枣用水洗净，放在碗中加清水一两，放入蒸笼蒸烂，取出剥去外皮，除去枣核待用。桂圆肉放入沸水中浸泡，用时再捞出。糯米用清水淘洗干净后，加入清水一两半，原碗放入蒸笼中，蒸成原盅饭待用（上列原料应在用前一齐蒸制好）。

4.将所有蒸制的成品，一齐放入大碗中拌匀，再把元红、蜜瓜剁成碎丁，也放入碗中，再加猪油、白糖（一两半），全部搅拌均匀，然后嵌进梨中，盖上梨顶盖，装在大搪瓷盆中，送入蒸笼中蒸一小时。白糖（三两半）用沸水溶化，置于火上烧沸，将水淀粉放入，勾成浓芡。取出蒸好的梨，放在盘中，浇上浓芡汁即成。

（三）特点：

此系甜点，色泽透明，味清甜可口。

一一二、火腿豆焖飯

（一）原料：

鲜蚕豆米	三两	白饭	一斤
上湯	二两	熟火腿	八錢
猪油	一两	味精	二分
精盐	二錢		

（二）制作方法：

1.将炒锅放火上，放入猪油，待油烧沸，即把鲜蚕豆米倒下,用沸油炒至半熟,盛入碗中待用。熟火腿切成四分长、三分宽的小片子待用。

2.把上湯倒入炒锅内烧沸，打去泡沫，把油炒好的鲜蚕豆米倒入湯内煑两分钟后，即把米饭倒在豆上，用水气焖二分钟。

3.饭与豆经热气焖过后，即把火腿片、猪油放入，跟着加上味精、精盐，用勺子搅拌均匀，抬锅顚抖三下，将豆、饭、火腿混合，倒入盘中即成。

（三）特点：

此是云南民间每逢新蚕豆上市季节最爱吃的一种菜饭，颜色绿白分明，甚为美观，味极香鲜。

一一三、紫米稀飯

（一）原料（以一百碗计算）：

紫米	六斤	糯米	八斤
红绿絲[1]	四两	白糖	三斤
薏米[2]	六两	玫瑰糖	四两
红糖	四斤	桂圓肉	四两
大枣	四两	蜜天冬	四两

（二）制作方法：

1.将桂圆肉、大枣用水发开；天冬用刀切成半分厚斜薄片，大枣每个切成四半待用。

2.把紫米、糯米、薏米先用冷水淘洗干净，放入燉锅内，

---

[1] 紅綠絲：是用香櫞晒干后，切成絲，用蜂蜜腌透，染上紅綠顏色的一种果干絲。

[2] 薏米：在药材中叫苡仁，有健脾功效。

加水五十斤，放小火上煑两小时，再把大枣、桂圆肉、蜜天冬、红糖(三斤)放入锅內，煑半小时，糖化后用勺搅匀待用。

3.用红糖一斤，加水两斤，熬成糖稀后加入玫瑰糖，混合熬成玫瑰糖稀。白糖碾细，红绿絲切成细丁。将煑好的稀饭用勺盛碗內（每碗六两），每碗淋上玫瑰糖一湯匙，舀上白糖一湯匙，洒上红绿絲四分即成。

（三）特点：

此点中紫米是滇南特产，內含有丰富的铁质、淀粉、蛋白质，不单可以作早点、晚点吃，亦是营养价值很高的补品。

一一四、什錦凉米綫

（一）原料（以一百碗计算）：

米线	三十六斤	花生米	一斤六两
卤鸡蛋	三十个	香酥肉[1]	二斤
熟鸡肉	一斤	海蜇皮	四两
水发木耳	五两	韭菜	二斤
白萝卜	一斤	莴笋	一斤
生菜	一斤	鲜薄荷	四两
十香菜	四两	辣油	一两
芝麻酱	六两	甜酱油	四斤
姜	二两	大蒜	二两
芥末	一两	芝麻	四錢
精盐	一两	麸醋	二斤
八角	一两四錢	花椒	六錢
菜油	一斤（实耗四两）	卤鸡湯	四斤
红糖	三两		

[1] 香酥肉：是用肥猪肉切成小片，拌上蜂蜜、鷄蛋、豌豆面，在油鍋內炸黃卽成。其味酥香，故名香酥肉。

（二）制作方法：

1.将卤鸡蛋去壳，每个切成八块，熟鸡肉片成薄片；白萝卜、莴笋切成细絲，将莴笋、萝卜絲各用冷水漂着，生菜、薄荷、香菜拣洗干净，切成二分小长段；韭菜用沸水烫熟，再在冷水内漂过取出，切成八分长小段；把生姜、大蒜捣成姜蒜汁；芥末用沸水调化，放蒸笼内蒸十五分钟，取出用布盖着。精盐用湯溶化；海蜇皮用清水发开洗净，切成细絲，用水漂着。木耳拣洗干净，用沸水烫过，漂着待用。芝麻炒黄炒熟碾细，麸醋内加入红糖，溶化，制成酸甜醋。

2.把花生米用热水发开，除去细皮，晾干，再把炒锅放火上，将菜油倒入锅中炼透后，把花生米放入锅内，用小火炸至黄色，即用漏勺把花生米捞出（约耗油二两）。同时舀出沸油（二两），放入盛花椒和八角的碗中，制成花椒八角油待用，余油另做他用。

3.每碗放米线三两六錢，面上盖上白萝卜絲、木耳、十香菜、莴笋絲、韭菜絲、海蜇絲、生菜、薄荷后，把卤鸡蛋、香酥肉、熟鸡片、油炸花生米和芝麻等放在上面（各种原料应按1％放在每一碗内）。最后舀上卤鸡湯、甜酱油、酸甜醋、芥末、芝麻酱、辣椒油和调好的姜蒜汁、盐湯及花椒八角油即成。

（三）特点：

此点心口味酸、甜、辣、麻皆备，酥脆香鲜，为春夏两季群众最喜吃的午点。

一一五、昭通面

（一）原料（以十碗计算）：

夹黄面❶	二斤	黑芥	四錢
芝麻	六分	猪油	四錢
姜	四錢	甜酱油	三两
味精	一錢六分	红辣油	四錢
葱	四錢	麸醋	二两四錢
胡椒粉	一錢		

（二）制作方法：

1.将芝麻放在炒锅内炒熟，黑芥切片、切絲后再切成细米丁，葱姜洗淨后把葱切成葱花，姜切成姜米待用。

2.大碗内先放入甜酱油、麸醋、胡椒粉、味精、红辣油、猪油、葱花、姜米等调匀，再加入面湯调好待用。

3.将夹黄面放入沸水锅中煮一分钟，冲入冷水一小碗，待面漂出水面即捞入碗内，撒上芝麻、黑芥丁即可食用（一切主配料均按十碗分放）。

（三）特点：

此面点流行昆明已有数十年的历史，此面有酸、甜、辣、咸等味道，吃时爽口清心。

一一六、洗沙荞包

（一）原料（以三十五个计算）：

上荞麦面	二斤	红糖	二斤
洗沙❷	七两	白矾	三錢
碱	二錢六分	猪油	二两

❶ 夹黄面：是把鷄蛋放入面粉内，加碱水把面揉成团，擀片后再切成的細面。如完全用鷄蛋調面擀成的叫淨蛋面，用碱水調面擀的叫碱水面，用碱水、鷄蛋两样混合制成的叫夹黄面。

❷ 洗沙：系用赤豆煮烂，磨成泥状，装入布袋，压干后倒出豆沙；另在鍋内熬糖使稀后，放入豆沙炒匀，起鍋时加入猪油即成洗沙。

白糖	三两五錢	发面	六两
水	一斤半	打字纸	半张

（二）制作方法：

1.将水放入小铁锅内，加入红糖、白矾、碱等放在火上熬成发面用的溶液，要熬得不清不浓，熬至能拉絲的时候，即将荞麦面倒入，调匀成软荞面的发面待用。

2.按照七成荞面，三成发面的分量，把荞面和发面揉匀，再把猪油掺入面内揉匀，把揉好荞面分成三十五团放在案板上，再逐团在案板上按扁，包入白糖一錢、洗沙二錢作餡子，把荞面将餡子包圓，底上垫一层薄纸，放入蒸笼内，蒸至发泡即已成熟。

（三）特点：

此洗沙荞包是一种粗粮细作的蒸点，系通海县甜品店创制，皮色金黄美观，吃时香甜酥松，营养丰富，且能潤喉。

一一七、糖腿破酥包子

（一）原料（按八百个包子用料计算）：

精面粉五十斤（包括发面二斤）		猪油	十斤
火腿	十二斤	白糖	二十二斤
碱	四两二錢	熟芝麻	一两
水	三十二斤		

（二）制作方法：

1.将发面二斤（冷天可多用一些）放在大面盆内，加水二十五斤，浸软调匀，再把面四十斤倒入调和，并续加水七斤，使面和匀和透，遮上湿布，盖上盖，待其发酵。热天约三、四小时即发酵，冷天约须七、八小时。余下的面粉其中七斤作扑面，一斤作拌馅用。

2.将火腿刮洗干净，剔去骨再切成九块，放入蒸笼内蒸两小时，取出凉冷后撕去皮，把火腿肉切成一分大的细丁，用猪油、面粉(各一斤)、芝麻和白糖拌成油糖火腿餡待用。

3.做包子时，先在面板上撒一层面粉，把发好的面取出放上，加碱水（所加碱水量应根据气温和面的发酵程度而定，一般每十斤面粉需用碱四两，夏季可增为五两，冬季减为三两半）揉匀，再在面板上撒一层粉，把揉好的面放上，用擀面杖擀开，涂上一层猪油后把面卷起来，摘成小面团，再把每个小面团捺成圆片，包入油糖火腿馅（每个包馅约四錢五分），用手捏拢即做成包子，一边做，一边放入笼屜。每次做多少，可按笼屜大小而定。全部作好，用旺火蒸熟即成。

（三）特点：

此点是云南的一种名点，已有五十多年历史，味香甜、面皮酥软可口。

一一八、凤翥麦餅[1]

（一）原料：

精面粉	二斤	白糖	一斤
鸡蛋	七个	火腿	三两
碱水	四錢		

（二）制作方法：

1.面粉内加入鸡蛋、白糖及碱水拌匀，揉和成团，置于

[1] 凤翥麦餅：是以店的名字命名的。昆明市凤翥麦餅店共制有淡餅、包心餅、串糖餅、黃油餅、鷄蛋餅、鷄蛋火腿餅等六种麦餅。現介紹的为鷄蛋火腿餅，其他各种麦餅的烘烤方法都是一样的，但用料不同，例如，淡餅只是面粉制成的；加上芝麻糖包心，卽成包心餅；串糖餅是用糖和面粉制成的；如再加上黃油和面卽成黃油餅；如只加鷄蛋而不用火腿卽成鷄蛋餅。

案板上用湿布盖好待用。火腿切成细丁。

2.将揉和好的面团，揉搓成条，摘成二十个面块，然后把面块逐个用擀面杖擀开，撒上火腿丁，包好，再擀成直径二寸、厚三分的圆饼，做好随即置于平锅中，两面翻焙到七成熟，再送入炉灶内烘烤至熟透即成。

（三）特点：

此点香甜酥软，经济实惠，是昆明市驰名小吃之一。

（黔　点）

（从一一九到一二七共九种名点是根据贵州省名店名厨师经验整理）

一一九、太师面❶

（一）原料：

面粉（另要发面一两）	八两	白糖	四两
油炸花生米	四两	玫瑰糖	五錢
熟芝麻	五錢	核桃仁	五錢
瓜片	五錢	红绿絲	二錢
熟猪油	四两	碱	二錢

（二）制作方法：

1.将面粉（三两）加清水（一两）和发面调匀，待其发酵（夏天发约一小时，冬天发二小时）后放入碱揉匀，另用面粉（五两）加清水（一两半）和成水面，然后把两种面混合一起，用力揉透，再加白糖（二两）揉匀，用擀面棍擀成二尺宽的薄块，切成约三寸见方的方块六块。

2.用猪油抹周方块面片，每两块方块面片叠在一起，再

❶ 太师面：色白，面絲細似老人銀須与白发。貴阳市群众对老人做寿时均用此点心，作为祝頌延年益寿，尊重老人，故名太师面。

用刀切成面条形（粗细似一般细面条），二十刀为一组，切完为止，以后一组组的抖撒平摊顺放在蒸笼内，最后剩下来未满二十刀的一组，再用手揉和擀成薄面皮（可擀薄一些，大小按剩下面多少而定），将擀好的面皮，盖在面条上面，即将蒸笼盖紧，用旺火蒸半小时左右即好。

3.面条蒸熟起笼，揭去所盖面皮，用筷子将面条轻轻抖散，再整齐地装入盘内。

4.将油炸花生米去皮剁细，核桃仁、瓜片切成细丁，红绿絲切细，连同熟芝麻、白糖（二两）、玫瑰糖等拌和后，盖在面上即成。

（三）特点：

此面色乳白，质软绵有筋力，味香甜滋润，絲条细而匀，为甜点佳品。

一二〇、鷄片腸旺面

（一）原料（按十碗计算）：

鸡蛋面[1]	二斤	生猪肠	二斤
猪血	一斤	生猪颈肉	一斤
熟鸡肉	六两	熟猪油	一斤(实耗二两)
辣椒油	二两	酱油	四两
味精	一錢	葱花	适量
鸡湯	二斤	盐	二錢
醋	三錢		

（二）制作方法：

1.先将猪大肠用溫热水翻洗几遍，捞起，再用二錢盐、

[1] 鷄蛋面：是用一斤六两干面粉和三个鷄蛋，四錢干黃粉加水与少許碱水揉团擀好、切細的面条。

三錢醋干揉一道，后用清水漂淨，入锅加水（以淹过大肠二寸为止）用温火煑熟（约二小时），捞起，待其冷却后再用刀切成五分长、三分宽的小片。

2.将猪颈肉切成小颗（约如蚕豆大小），下油锅炸脆成脆哨❶为止。再将鸡肉片成小薄片。另把生猪血用刀划成小片，放在沸水锅內燙熟。

3.把鸡蛋面下入沸水锅內煑（需一碗一碗的下），等面煑至漂在水面，即捞起盛在碗内，舀入鸡湯，然后加猪血、肠子、鸡肉片、脆哨与酱油、辣椒油、猪油和葱花少许即成。

（三）特点：

此面上面的颜色鲜红，面条细脆，味浓，虽辣不猛，回味长，风味特殊。

一二一、豆花粉

（一）原料（按十碗计算）：

新鲜米粉条❷	三斤	脆哨	三两
辣椒油	二两	豆花❸	一斤
油炸黄豆	一两	油炸花生米	一两
黑芥	一两	芫荽	五錢
泡酸菜	一两	油炸豆腐干丁	一两
酱油	四两	味精	一錢
葱花	适量		

---

❶ 用生猪肉切成颗粒，下油鍋炸脆的肉貴州地区称为“脆哨”，貴州一般面舘均有脆哨面出售。

❷ 米粉条的制作方法是用米泡过，磨成米浆，滤干，揉成面团，入沸水鍋內煑成六成熟即捞起，再用手揉，然后放入底有細孔的木桶內压挤成粉条，下鍋煑熟即成。

❸ 豆花：即极嫩的水豆腐。

（二）制作方法：

1.将黑芥切成末，泡酸菜切细，豆花煮熟（要煮得嫩）。

2.将米粉条分别装在十个碗内，一碗碗的下进沸水锅中烫熟，再盛在碗内，并稍加一些湯水。

3.把豆花等各种配料与调料加在米粉上即成。

（三）特点：

此点味鲜美又有香气，稍带辣，为贵州名点。

一二二、南京街碗儿糕❶

（一）原料（按制一千个计算）：

大米	一百斤	碗儿糖❷	二十五斤
熟芝麻	一斤	核桃仁	一斤
玫瑰糖	二斤	发面	二斤
碱水	适量		

（二）制作方法：

1.先用冷水将大米泡好（在冷天需泡十小时左右，热天四、五小时即可，要将米泡透，可易于磨成浆），上磨磨细，用纱布滤去米浆内的水（使米浆含50％水即可），取出约六分之一的滤过湿米粉（热天改取五分之一），上笼蒸熟，待冷却后再和其余滤过沒蒸过的湿米粉揉匀揉透。

2.将发面加水二十五斤调匀，倾入揉匀的米粉内，用木棒搅匀，等其发酵，冷天要十小时左右发好，热天五小时左右即发好，以发至米浆起泡，开始膨胀即可。

---

❶ 碗儿糕：在貴阳市已有近百年历史，大多均在早上售卖，三十几年前貴阳市南京街（現中华北路）“鄢老三”做得最好，他用飯碗做糕模，故当时就称为南京街碗儿糕，至今用此名称。

❷ 碗儿糖：系貴州土产之糖，亦名砧糖，色如紅糖，一般制作普通糕点大都用此类糖，如无此糖用白糖、紅糖均可，如用白糖则糕为白色。

3.将碗儿糖打碎，加水六斤调溶，用纱布滤去糖水内杂质，下锅熬化，然后倾入已发好的米浆內，同时加入碱水（所加碱水数量须视米浆发酵程度灵活掌握）。

4.在蒸笼內放一个特制的有许多窟窿的竹垫，再用一块白布在水內浸湿，铺在竹垫上面，按照垫的窟窿安放入一个个糕模，然后将米浆用瓢盛在一个个的糕模內，将蒸笼盖紧，以旺火蒸二十分钟，蒸至糕面开花为止。起笼，在糕面撒上玫瑰糖、芝麻、核桃仁（切成小粒）即成。

（三）特点：

此糕颜色金红，质地松软，带有弹性，味香甜，将糕撕开，內起鸡絲形蜂窝孔，系手工细致作成的名点。

一二三、玫瑰肉糕

（一）原料：

干蕨芡粉❶	八两	碗儿糖	八两
玫瑰糖	五錢	芝麻	五錢
核桃仁	五錢	白糖	一两
熟肥猪肉	二两	猪油	二两
瓜片	五錢	熟花生米	二两

（二）制作方法：

1.将干蕨芡粉用清水（一斤半）调散，用漏瓢滤净杂质渣滓，再用清水（一斤）漂着；把肥猪肉切成细小方颗；将碗儿糖敲碎。

---

❶ 蕨芡：就是蕨箕草的根，把根用清水洗净，切成小块，再放在碾槽中碾碎，用二个木桶叠起来，上面的桶开一个漏水洞，将已碾过的蕨根放入，加清水用木棍不断攪拌，使蕨根的浆汁与水混合流入下面的桶內，然后将渣滓除去，靜置两小时，瀝去上面清水，在桶底部凝結的粉末，即为蕨芡粉。

2.用猪油(一两半)下锅烧热，放下碗儿糖和水（三两），用温火熬制五分钟，再将肥肉颗放入和糖炒转，再放入调散的蕨芡粉，边炒边搅，至炒熟不粘为止。

3.将核桃仁、花生米、瓜片均切成细末，压碎芝麻（先放入锅內干炒过再压）与白糖、玫瑰糖一起拌和。

4.将剩余的猪油（五錢）抹在案板上（可避免蕨芡沾在案板上），再把已炒好的蕨芡粉倒在抹好油的案板上面，压薄使成糕片，再将拌好的核桃仁末等均匀撒上，把大片的糕切成斜刀块，即可装盘。

（三）特点：

此点呈酱黑色，质软绵，味香甜，为贵州名点之一。

一二四、吳家湯圓[1]

（一）湯圓餡制作方法（按100只湯圓计算，每只湯圓馅重三錢）：

1.原料

玫瑰馅

白糖	一斤四两	玫瑰糖	二两
冰糖	二两	核桃仁	四两
熟芝麻	二两	瓜片	四两
蜜枣	二两		

护油馅

白糖	一斤半	生猪板油	三两
瓜片	三两	熟芝麻	二两

[1] 吳家湯圓：原名八宝湯圓，指湯圓芯子的原料种类較多。貴阳市前有吳姓夫妇开設的湯圓店，沒有招牌，但所做湯圓，做工認眞，質量很好，深得一般群众贊揚，“吳家湯圓”因而得名。

蜜枣	二两	冰糖	二两
核桃仁	三两		

火腿馅

火腿	六两	白糖	一斤
生猪板油	二两	核桃仁	三两
瓜片	三两	蜜枣	二两
冰糖	二两	熟芝麻	二两

干菜馅

好霉干菜	二两	白糖	一斤二两
火腿	二两	冰糖	二两
生猪板油	二两	核桃仁	三两
熟芝麻	二两	瓜片	三两
蜜枣	二两		

细沙馅

细沙	一斤三两	火腿	二两
熟猪油	三两	冰糖	二两
核桃仁	三两	熟芝麻	二两
瓜片	三两	蜜枣	二两

芝麻馅

熟芝麻	七两	白糖	一斤二两
冰糖	二两	核桃仁	三两
瓜片	四两	蜜枣	二两

桔饼馅

金桔饼	六两	白糖	一斤二两
熟芝麻	二两	冰糖	二两
核桃仁	三两	瓜片	三两
蜜枣	二两		

白糖馅

白糖	一斤六两	冰糖	二两
熟芝麻	二两	核桃仁	四两
瓜片	四两	蜜枣	二两

2.制作方法：

玫瑰馅是将核桃仁、瓜片、蜜枣切成细末，冰糖、芝麻捶碎，一齐和白糖、玫瑰糖拌匀即成。

芝麻馅、白糖馅的制作方法与玫瑰糖馅相同。

桔饼馅是将金桔饼切成末，与其他配料末一起拌和即成。

护油馅是将各种配料切成细末后，再把芝麻、冰糖捶碎一起拌匀，加入生猪板油揉和即成。

火腿馅的制作方法与护油馅相同。

干菜馅的制作方法亦与护油馅相同，应先将干菜切细，加入一起拌和。

细沙馅系用赤豆煮烂揉成豆沙，加上糖与猪油或植物油（每二斤细沙须加碗儿糖四斤，猪油半斤），再与各种配料末拌和即成。

（二）湯圓制作方法：

1.原料：干糯米粉三斤三两（按一百个湯圓计算，每个湯圓皮重四錢）。

2.制作方法：

先将温水把糯米粉调和，一斤糯米粉可加水五至六两，搅拌揉和后揉成长圆条，揪成每个重四錢的胚子，将胚子揉成扁圆形，再把馅子包在其中，然后做成各种不同式样的湯圓，下入大油锅内炸二分钟，使湯圓炸成金黄色的脆壳为止。

（三）特点：

此湯圓壳脆又粘，馅香甜，每种馅心，各有特殊风味。

一二五、附油脑髓卷

（一）原料：

上白面粉	二斤半	猪油	二两
生肥猪肉	八两	白糖	一斤
玫瑰糖	五錢	瓜片	五錢
熟芝麻	五錢	发面	二两
核桃仁	五錢	碱水	适量

（二）制作方法：

1.先将面粉用温水调散和入发面，揉和成面团，待其发酵（约三至五小时）至面里出现许多小孔，再加碱水（须视发面程度具体掌握碱水量），揣揉至完全混和，使面既无酸味，又无碱味为最好，然后加入白糖（五两）再揉和，放在案板上擀成二分厚的面片。

2.把生肥猪肉去皮用刀剁成茸，核桃仁、瓜片切成细丁，将白糖、玫瑰糖与核桃仁、瓜片丁、芝麻、生肥猪肉茸一起拌和。

3.将熟猪油抹在擀薄的面片上面，把拌好的白糖等铺在面片上面摊平，再将面片裹着白糖等卷成圆筒形（约卷三层，筒形直径为一寸二分），再用刀切成二寸长的段，并用刀背在各段的中间按一个印子，形成脑髓形状，然后装入蒸笼蒸二十分钟即熟。

（三）特点：

此点松润柔软，香甜可口。

一二六、荷叶糍粑

（一）原料（按一百个计算）：

糯米	十斤	白糖	二斤
冰糖	半斤	玫瑰糖	二两
熟芝麻	二两	核桃仁	三两
炒花生米	三两	熟猪油	二斤

（二）制作方法：

1.将糯米淘洗干净，用清水泡两小时，滤去水，在旺火上蒸一个半小时后，淋入开水一斤半，续蒸半小时左右，取出放在石臼内（臼内通抹一层油以免粘住）用木捶捶成糍粑，待达到细致绵软，再加揣揉，分成一个个小团（每个约重一两）。

2.把花生米、核桃仁切成细末，芝麻、冰糖捶碎与白糖、玫瑰糖一起拌和制成糖芯。

3.将糍粑团放在烙锅上（每一锅放三两多油，可烙十余个），边烙边用铲子压薄（只烙一面），压成直径约三寸的圆形，将糖芯（约八錢）放在糍粑中间，随将糍粑半边翻起盖在另一半边，包成半圆形，然后两面不停地翻转着烙，烙至外壳发脆，成深金黄色即成。

（三）特点：

此点形状像荷叶，质地细软，外壳香脆，加上各种配料的糖芯，味美可口，因用油烙成，故又名烙糍粑。

一二七、雷家豆腐圆子[1]

（一）原料（按一百个圆子计算）：

黄豆	五斤	菜油脚	四錢
辣椒粉	二錢	味精	二錢

[1] 雷家豆腐圆子：在貴阳市已有百余年历史，因由姓雷創制，且做得最佳，故有此名。

五香粉	二钱	酱油	四两
醋	二两	葱花	二两
碱水	三钱	酸菜水	二两

植物油　二斤(实耗一斤)

（二）制作方法：

1.先将黄豆放在冷水(二十五斤)内泡六小时（冷天用温水泡十二小时），泡好用清水淘洗干净，连水上磨磨成浆，加入菜油脚（即菜油用完后容器底上所剩的油脚，作用是使豆浆不起泡沫），然后用布滤过，再下锅用旺火煮沸，改用微火煮，缓缓加酸菜水（普通酸菜水即可，主要使其凝成豆腐，所加酸菜水数量还须视浆水质量灵活掌握），便成豆腐花，然后盛在木桶内，用细竹箕朝豆腐花按下，使豆腐花内的水分溢出，再用瓢舀出所溢之水，使成老豆腐。

2.待老豆腐冷却，揉成茸，加碱水、花椒粉、茴香粉，搓成圆子（大小与较大的湯圓同），放入油锅内炸至壳脆即成（约十分钟），食时可蘸着拌好的酱油、醋、辣椒粉、葱花等吃。

（三）特点：

此点壳黄酥脆，内细嫩，现蜂眼，味美纯香，宜热食。